

**Управление образования администрации
Гурьевского городского округа Калининградской области
МБОУ СОШ «Школа будущего»**

Рассмотрено на заседании
МО учителей _____
Протокол № 1
От «28» 08 2018г.
Руководитель МО Арефьевская Я.В.

Разрешена к применению
Приказом директора МБОУ
СОШ «Школа будущего»
Приказ № 100
От «28» 08 2018г.
Директор _____ (Голубицкий А.В.)



**Рабочая программа
«Физическая культура»
Базовый уровень 5 а,б,в,г,д классы
(адаптированная на основе учебной программы)
«Комплексная программа физического
воспитания учащихся 1-11 классов»,
Авторы: В.И.Лях, С.М.Бажуков**

Учебник под редакцией В.И.Лях

**Управление образования администрации
Гурьевского городского округа Калининградской области
МБОУ СОШ «Школа будущего»**

Рассмотрено на заседании
МО учителей _____
Протокол № ____
От «__» _____ 2018 г.
Руководитель МО _____

Разрешена к применению
приказом директора МБОУ
СОШ «Школа будущего»
Приказ № _____
от «__» _____ 2018 г.
Директор _____ (Голубицкий А.В.)

**Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень 5 а,б,в,г,д, классы
(адаптированная на основе учебной
программы
«Комплексная программа физического
воспитания учащихся 5-9 классов»,
авторы: В.И. Лях, А .А.Зданевич)
Учебник под редакцией М. Я. Виленского**

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.

2. Планируемые предметные результаты освоения курса

Предметными результатами изучения курса физической культуры 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 (68 ч.,2ч. в неделю)

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.).

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(12ч.).

Организуемые 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.

Баскетбол(14ч.).

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(14ч.).

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

Кроссовая подготовка(12ч).

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).

Игровые упражнения с использованием строевых упражнений. Изучение правил игр «Перестрелка», « Мяч капитану», « Воробьи и вороны», «Городская лапта», «Лапта», «Защита крепости», «Мяч в ворота» 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,В,Г,Д класс, базовый уровень. 2017-2018 учебный год.

УМК В.И. Ляха, А.А.Зданевича, 68 час. 2 часа в неделю.

Учитель Баршенцева К.А.

№	Тема/Тема урока	Часов
	Легкая атлетика	8
1/1	Т/безопасности на уроках 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 результат.	1
8/8	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. Подвижные игры на основе спортивных игр..	1
13/5	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 .Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.	1
16/2	Висы .Строевые упражнения. ОФП.	1
17/3	Висы .Строевые упражнения. ОФП.	1
18/4	Висы .Строевые упражнения. ОФП.	1
	Баскетбол	10
19/1	Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля.	1
20/2	Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля.	1
21/3	Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля.	1
22/4	Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места.	1
23/5	Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места.	1
24/6	Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места.	1
25/7	Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
26/8	Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
27/9	Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
28/10	Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
	Плавание	4
29/1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение).	1

30/2	Кроль на спине. Движения ногами	1
31/3	Кроль на спине. Движения руками	1
32/4	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания. Плавание в полной координации на спине	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
	Плавание	4
43/1	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1
44/2	Кроль на груди. Движения руками.	1
45/3	Кроль на груди. Вдох и выдох на 2 и 3 гребок.	1
46/4	Кроль на груди плавание в полной координации	1
	Гимнастика	8
47/1	Висы .Строевые упражнения. Инструктаж по т/б.	1

48/2	Висы .Строевые упражнения. ОФП.	1
49/3	Висы .Строевые упражнения. ОФП.	1
50/4	Висы .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.	5
55/1	Равномерный бег 10мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
56/2	Равномерный бег 12мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
57/3	Равномерный бег 12мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
59/4	Равномерный бег 12мин.Подвижные игры на основе спортивных игр.	1
60/5	Бег по пересечённой местности 2км. На результат.	1
	Лёгкая атлетика	7
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	Метание малого мяча на дальность	1
67/7	Метание малого мяча на дальность на результат.	1
	Контрольный итоговый урок	

69/1	Итоговая годовая контрольная работа.	1
70/2	Итоговая годовая контрольная работа	1
	<i>Итого:</i>	68