

**Приложение к ООП ООО МАОУ СОШ № 29**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
( 5 класс-105 часов)**

Учитель физической культуры: Жижина Л.П  
(первая квалификационная категория)

Учитель физической культуры: Кулакова А.В  
(первая квалификационная категория)

Учитель физической культуры: Порошин К.

**г.Калининград  
2019**

## Программа по физической культуре для 5-х классов

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения программы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты освоения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты освоения программы:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Требуемые результаты освоения предмета:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека физического, социального и психологического, о ее позитивном влиянии на развитие человека физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.;

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья рост, масса тела и др., показателей развития основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.

### 2. Содержание учебного предмета, курса

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

**Способы физкультурной деятельности.** Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Содержание внутрипредметного модуля «Русская лапта».**

**Правила игры.** Понятие, целевые установки, права и обязанности участников. Основные правила русской лапты.

**Командная игра.** Понятие командной игры. Отличие групповой игры от командной.

### 3. тематическое планирование

<b>Легкая атлетика – 18 часов</b> <b>Русская лапта - 9 часов</b>	
1	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей.
2	Низкий, высокий старт и стартовый разгон.
3	<b>ВПМ:</b> « Правила игры и ТБ Русской лапты. Разметка площадки.
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
6	<b>ВПМ:</b> Техника удара по мячу способом «свечка». Учебная игра.
7	Развитие координационных способностей,
8	челночный бег. Челночный бег 3x10
9	<b>ВПМ:</b> Развитие скоростных качеств. Техника удара по мячу способом «свеча»
10	Спринтерский бег.
11	Спринтерский бег.
12	<b>ВПМ:</b> Развитие скоростной выносливости. Бег 300 м в быстром темпе.. Техника удара по мячу способом «свечка»
13	Прыжок в длину. Метание малого мяча
14	Прыжок в длину. Метание малого мяча
15	<b>ВПМ:</b> Ловля мяча одной рукой. Учебная игра в лапту.
16	Бег на средние дистанции
17	Бег на средние дистанции
18	<b>ВПМ:</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность.
19	Бег на длинные дистанции
20	Бег на длинные дистанции
21	<b>ВПМ:</b> Техника передачи мяча в движение. Учебная игра в русскую лапту.
22	Бег с преодолением препятствий

23	Полоса препятствий
24	<b>ВПМ:</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ору в движении и на месте. Учебная игра в «Лапту».
25	Кроссовая подготовка
26	Бег 2000м.
27	<b>ВПМ:</b> Развитие скоростных и координационных способностей. <b>Баскетбол -15 часов</b> <b>Русская лапта – 7 часов</b>
28	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры баскетбол
29	Стойки и передвижение, повороты, остановки.
30	<b>ВПМ:</b> Инструктаж по ТБ. Тактика игры водящей команды. Учебная игра.
31	Стойки и передвижение, повороты, остановки.
32	Передачи и ловля мяча. Эстафеты
33	<b>ВПМ:</b> ОРУ в движении. Тактика игры водящей команды. Техника ловли мяча с отскоком об площадку, перебежки. Учебная игра.
34	Передачи и ловля мяча.. Эстафеты с мячами.
35	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Перестрелка».
36	<b>ВПМ:</b> ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Удар по мячу способом «свечка».
37	Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини баскетбол.
38	Ведение мяча на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол.
39	<b>ВПМ:</b> Тактика игры бьющей команды. Учебная игра.
40	Ведение мяча на месте и в движении. Игра: Мини- баскетбол.
41	Броски мяча в кольцо. Игра: Мини-баскетбол.
42	<b>ВПМ:</b> ОРУ в движении. Ловля мяча одной рукой, Техника передача мяча.
43	Броски мяча в кольцо .Игра в Мини - баскетбол.
44	Броски мяча в движении из под кольца. Игра Мини- баскетбол.
45	<b>ВПМ:</b> Техника осаливания, перебежки. Учебная игра.
46	Броски мяча в движении из под кольца. Эстафета с мячами.

47	Ведение мяча в движение шагом.
48	ВПМ: Нарушения при перебежках. <b>Гимнастика - 22 часов</b> <b>Русская лапта – 9 часов</b>
49	Инструктаж по технике безопасности.
50	Подтягивания в висе. Наклоны вперед из положения, сидя на полу.
51	ВПМ: «Правила обратного осаливания».
52	Подтягивания в висе. Наклоны вперед из положения, сидя на полу.
53	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа.
54	ВПМ: Правила «Самоосаливания»
55	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа
56	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. ВПМ: Развитие координации, скоростных качеств.
57	Игра Русская лапта.
58	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.
59	Опорный прыжок.
60	ВПМ: Нарушения при игре в защите. Игра
61	Акробатические упражнения Опорный прыжок.
62	Акробатические упражнения
63	Инструктаж по ТБ .Правила игры в волейбол
64	Стойки, передвижения, повороты, остановки.
65	ВПМ: Тактика защиты. Игра Русская лапта.
66	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой.
67	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над
68	ВПМ: Нарушения при игре в защите. Игра.
69	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой.
70	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.
71	ВПМ: Блокировка игроков атаки. Игра.
72	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.

73	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.
74	ВПМ: Аут, удар, штрафная зона. Игра.
75	Нижняя прямая подача мяча
76	Верхняя прямая подача мяча.
77	ВПМ: Правила нарушения при ударах. Игра: Русская лапта
78	Тактика игры в волейбол.
	<b>Легкая атлетика. –18 часов</b> <b>Русская лапта. - 9 часов.</b>
79	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей.
80	Низкий, высокий старт и стартовый разгон.
81	ВПМ: Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Жесты судей.
82	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
83	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
84	ВПМ: Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед.
84	Развитие координационных способностей, челночный бег
86	Челночный бег 3x10
87	ВПМ: Обучение ударам битой по мячу способом «снизу».
88	Спринтерский бег
89	Спринтерский бег
90	ВПМ: Повторить технику ударов битой по мячу способом: «сверху».
91	Прыжок в длину. Метание малого мяча
92	Прыжок в длину. Метание малого мяча
93	ВПМ: Повторить технику ударов битой по мячу способом: «сбоку».
94	Бег на средние дистанции
95	Бег на средние дистанции
96	ВПМ: Удары на точность: в определенную цель на поле.
97	Бег на длинные дистанции
98	Бег на длинные дистанции
99	ВПМ: Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
100	Бег с преодолением препятствий
101	Полоса препятствий
102	ВПМ: Удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании.
103	Кроссовая подготовка
104	Бег 2000м.
105	ВПМ : Правила подающего игрока. Игра в русскую лапту.
	<b>ИТОГО: 105 часов</b>



