

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 576 среднего общего образования
с углубленным изучением предмета физическая культура
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
ГБОУ ШИ № 576

протокол № 2
от 30 августа
2018 года

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 175 от 30 августа 2018 года

Директор
ГБОУ ШИ № 576
_____ Н.В. Скарлыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 5 класс

для 5а и 5б классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Максимова Е.И,
учитель физической культуры ГБОУ ШИ № 576

Санкт-Петербург
2018 год

1. Пояснительная записка

1.1. На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

1.2. Учебно-методические средства обучения

1.2.1. Физическая культура 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. Ф50 учреждений/М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова

и др., под ред. М. Я. Виленского. – 7 – е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 156с.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура.

1.2.2. Урок в современной школе/ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Напзаров, Т.Н. Казаков. - М., 2004.

1.3. Ученик научится:

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия изучаемых видов спорта;
- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 60м с высокого старта (старт, разгон, финиш). Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность (разбег, замах, максимальное усилие). Бег 1500м. (бег по дистанции, обгон, финиш). Низкий старт (техника). Челночный бег 3х10м (ч/б). Прыжок в длину с места.

Силовые упражнения.

Юноши: сгибание и разгибание рук в висе стоя.

Девушки: сгибание и разгибание рук в висе лёжа

Подвижные игры, эстафеты. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Основы круговой тренировки. Упражнения на скакалках.

Раздел 2. Спортивные игры (33 часа)

баскетбол (15 часов)

Стойка игрока. Способы перемещений. Остановок. Поворотов. Комбинация из освоенных способов перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах, тройках, в квадрате). Ловля и передача мяча одной от плеча на месте. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой. Бросок с ближней дистанции с места, после ведения и остановки, ловли и остановки. Нападение быстрым прорывом, 1-0, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощённым правилам.

волейбол (12 часов)

О.Р.У. с набивными мячами. Способы перемещений с изменением скорости. Направления, из различных и. п., с остановками и выполнением заданий по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками (над собой, в парах, со сменой мест, через сетку). Прямая нижняя подача (расстояние 6 м от сетки) – приём подачи. Учебная игра в мини – волейбол.

футбол (6 часов)

Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, перемещения в стойке, удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Комбинации из освоенных элементов, ведение, удар (пас). Приём мяча. Остановка. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, и подошвой. удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. П.И. «футбольный бильярд», «бросок ногой».

Раздел 3. Гимнастика (21 часов)

Юноши: О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, О.Р.У, у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку. Висы и упоры. Лазание по канату в три приёма. Акробатические элементы: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, переворот боком. Учебная комбинация. К.С.У. (комплекс силовых упражнений) Сгибание и разгибание рук в висе стоя. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание ног в висе стоя. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см)

Девушки: О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, О.Р.У, у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку. Висы и упоры. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см)

Акробатические элементы: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, переворот боком, учебная комбинация.

КСУ: Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание согнутых ног в висе стоя.

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

Передвижения на лыжах одновременный бесшажный. Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающим и скользящим шагом. Торможение «плугом».

Прохождение тренировочной дистанции до 3 км без учета времени.

3. Учебно-тематический план

Учебный период (четверть, полугодие)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	7
	Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол»	12	2
2 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол»	3	1
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	9
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка»	21	3
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	3
4 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры - волейбол»	12	5
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	6
	Раздел 2 «Спортивные игры - футбол»	6	
ИТОГО		102	36