

Министерство просвещения Российской Федерации
Управление образования администрации холмогорского
муниципального округа Архангельской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ломоносовская средняя школа имени М.В.Ломоносова»
МБОУ «Ломоносовская школа»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Потолова Е.В.
Протокол №1 от 29.08.23г

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Штанг К.А.
Приказ №48-з от 31.08.23г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному курсу
«общефизическая подготовка»
для обучающихся 5 класса

с. Ломоносово
2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «ОФП», для 5класса разработана на основе авторской программы (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2020).

Учебник « Физическая культура» 5-7 класс. Просвещение 2022г,

В.И.Лях «Физическая культура. Просвещение Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)

Цель: формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни; – формирование жизненно важных умений и навыков -развитие двигательных качеств в спортивных играх, гимнастики с основами акробатики, легкой атлетике, лыжном спорте.

Занятие проводится 1 раз в неделю, 34ч.

В период чрезвычайных ситуаций погодных условий , ведение карантинных мероприятий по заболеванию гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий «электронных дневников», социальных сетей.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	11.1
Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
Бег 1000 м, мин.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Бег 60 м, секунд	10.2	10.5	11.3	10.3	11.0	11.5
Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин.	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00
Бег на лыжах 2 км, мин.	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	18.00
Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре(в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры.

Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика - 5ч

Низкий старт, бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения, упражнения для развития физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики - 4ч.

Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации - кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Волейбол - 6 часов

Перемещения и стойки. Действия с мячом. Техника передвижения. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая поддача, нижняя. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры. Игры с элементами волейбола.

Лыжная подготовка - 10ч.

Классические, коньковые ходы, спуски, подъемы, торможения плугом, упором, эстафеты на лыжах, повороты переступанием в движении, дистанция 2-3км.

Подвижные игры - 3 ч.

Игры. «Пустое место», «перестрелка», «пионербол», «метко в цель», «охотники и утки», «мяч в воздухе».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель, круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча.

Футбол- 6ч (5кл).

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Тематическое планирование- 5 класс

№	Тема
	Легкая атлетика -5ч
1	Инструктаж по ТБ на занятиях, влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом Низкий старт. Бег на короткие дистанции.
2	Челночный бег 3 x 10м. Стартовый разгон. Круговая тренировка.
3	Эстафетный бег 4x20м. Метание мяча с разбега.

4	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Метание мяча с разбега.
5	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.
	Гимнастика с основами акробатики – 4ч.
6	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
7	Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.
8	Акробатические комбинации. Развитие координационных способностей.
9	Развитие гибкости. Акробатические комбинации. Лазание, перелазание.
	Волейбол – 6ч.
10	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.
11	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.
12	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
13	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча.
14	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.
15	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.
	Лыжная подготовка -10ч
16	Классические лыжные ходы.
17	Коньковые лыжные ходы.
18	Подъемы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.
19	Подъемы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.
20	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъемов. Ходьба свободным стилем 1,5 км.
21	Торможение на лыжах плугом. Ходьба свободным стилем до 1 км.
22	Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2 км.
23	Повороты на лыжах переступанием в движении.
24	Подъемы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.
25	Коньковый полу- коньковый ход. Одного часа не хватило на лыжи.
	Подвижные игры- 3ч.
26	ОРУ. Игра « Перестрелка», « Пионербол»
27	ОРУ. Игра « Метко в цель». Круговая эстафета с предметами с ведением мяча.
28	ОРУ. Игра « Пустое место», «Метко в цель», «Охотники и утки»
	Легкая атлетика-6ч.
29	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег 10мин.
30	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Развитие выносливости.
31	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8м. Развитие выносливости.
32	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей.
33	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.
34	Бег 1000м.
	Итого:34ч

