



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
гуманитарных наук  
Заведующий кафедрой  
 Е.Н. Сорокина

Протокол от 27.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО:  
Методист  С.В. Зубарь  
«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ Гимназии № 13  
 О.Н. Бондарева  
Принято от 31.08.2020 № 5100



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса по физической культуре  
для 5 классов.  
(2020/2021 учебный год)

Составитель: Терешкина Екатерина Владимировна,  
учитель физической культуры.

Волгоград, 2020

## Пояснительная записка к рабочей программе «Физическая культура» для 5 класса

Программа по физической культуре для 5 классов разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644) авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Учитель, 2016); примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 18.04.2015 № 1/15); основных направлений учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 18.04.2015 № 1/15); основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы; требований к уровню подготовки обучающихся для проведения основного государственного экзамена по физической культуре. Положения к рабочей программе приняты на педагогическом совете № 1 от 29.08.2020 г.

**Цели:** создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

### Задачи:

- 1) Сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) Развивать у учащихся систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и ретуллировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; развивать навыки здорового образа жизни;
- 3) Воспитывать стремление к приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной и корригирующих упражнений, технических действий, приёмов и физических упражнений различными из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Планируемые образовательные результаты обучающихся.

На конец 6 класса ученик научится и получит возможность научиться :

### **Личностные результаты обучения:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. составлению содержания занятий в соответствии с соответными задачами. индивидуальными особенностями
- способность управлять своими эмоциями. проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом. разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня. обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы. готовить снаряжение. организовывать и благоустраивать места стоянок. соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование. спортивную одежду. осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой. умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением. желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения. умением передвигаться красиво. легко и непринужденно.

### **Предметные результаты обучения:**

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения. о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба. бег. прыжки. лазанья и др.) различными способами. в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности. технических действий базовых видов спорта. а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

**Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).**

**Результативные УУД:**

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работа по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

**Познавательные УУД:**

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирать основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

**Коммуникативные УУД:**

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
- Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности

**Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:**

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности; улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

## Общая характеристика предмета

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры

## Содержание учебного предмета

**Раздел 1. Легкая атлетика:** разучивание техники высокого старта, низкого старта, бег по дистанции, финиширование, бег 30 м на результат, бег 60 м на результат, кроссовая подготовка (10 минут), бег 500 м на результат, бег на средние дистанции (1000 м), бег 1000 м на результат, эстафетный, бег 4x60 м эстафеты по кругу, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, прыжки в длину с места на результат, метание малого мяча, метание на результат, разучивание техники метания гранаты.

**Раздел 2. Гимнастика:** висы, подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа, прыжки через длинную скакалку, акробатические упражнения и комбинации, акробатические упражнения (кувырки), лазание по гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лежа, упражнения и элементы на гимнастической скамье, упражнения для развития гибкости, круговая тренировка ОПТ.

**Раздел 3. Спортивные игры:** разучивание стойки игрока, передвижение игрока, ведение мяча с изменением направления, варианты ловли и передача мяча с сопротивлением, ловля и передача мяча одной рукой, ловля и передача мяча двумя руками, остановка, повороты, ловля и передача мяча в движении, ведение мяча различными способами с сопротивлением, ведение мяча с изменением скорости, броски мяча двумя руками, броски мяча одной рукой, ведение 2 шага бросок, штрафной бросок, стойка игрока, передвижения игрока, приём и передача мяча сверху двумя руками, приём и передача мяча снизу двумя руками, разучивание техники нападающего удара, обучение блоку нападающего удара, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча различными способами, учебная игра.

## Место предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения основного общего образования и примерному учебному плану образовательного учреждения, на изучение обществознания в 6 классе отводится 3 ч в учебную неделю, то есть 102 часа за учебный год, включая часы на промежуточный и итоговый контроль. Данная программа составлена в соответствии с этим распределением учебного времени.

#### УМК

1. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика. 2009.
2. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Под ред. А.М. Кондакова. А.А. Кузнецова. М.: Просвещение. 2008.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. Рабочие программы.. В.: Учитель, 2016.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования. организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».

#### Интернет - ресурсы:

1. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [rusneb.ru](http://rusneb.ru)
2. Научная Электронная Библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
3. Ведущий образовательный портал России Инфоурок .