

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
Протокол № 3  
от «27» августа 2020г.  
Руководитель ШМО  
М.С. Н.М. Стёпина

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УВР  
И.В. И.В. Тагирова  
«27» августа 2020г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор Г.Н. Г.Н. Ляшкова  
Приказ № 01-16/253  
от «28» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учитель	Рерих Владимир Филиппович
Учебный год	2020 / 2021
Класс	5-А, 5-Б
Название учебного предмета	Физическая культура
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

## Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучения физической культуре учащихся 5-х классов общеобразовательных учреждений. Программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

На изучение предмета «Физическая культура» во 5-х классах МБОУ «ЗСШ» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

### 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты:***

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, 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:***

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

**Организующие команды и строевые приемы:** повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение и перестроение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», в колонну по «2» по «3».

**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** танцевальные шаги, упражнения под музыку; упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами; опорный прыжок (ноги врозь, переворот разгибом); элементы падений самостраховки; лазание по канату в 2 и 3 приёма; прыжки на скакалке.

**Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

#### **Легкая атлетика**

**Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов; бег с учётом времени-30 метров, 60 метров; 1000 метров (без учёта времени).

**Броски** большого мяча «медбол» снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

**Метание** малого мяча на дальность; на точность (в горизонтальную цель).

**Прыжки:** на месте и в движении (с поворотом на 90° и 180°), по разметкам, через препятствия; в длину с места, в длину с разбега; в высоту с разбега; со скакалкой.

**Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

### На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи низом и верхом; удары по воротам; жонглирование; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения баскетболиста без мяча в стойке; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, попеременное ведение с остановками по сигналу; ловля и передачи мяча (от груди по прямой, с отскоком от пола, из-за головы, от плеча, двумя руками снизу, передача «крюком»); броски (с близкой и средней дистанции, с отскоком от щита и без, штрафные); подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Элементы волейбола:** подбрасывание, набрасывание с последующей передачей мяча двумя руками (сверху-снизу); передача и броски мяча сверху двумя руками из-за головы; передачи через сетку (двумя руками сверху); передачи в парах, на месте, в прыжке; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); нижняя подача; приём мяча «кулаком»; броски через сетку (нападающий удар); эстафеты с элементами волейбола; игра в «Пионербол двумя мячами», подвижные игры «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

**Гандбол:** передвижения с мячом и без мяча, приставными шагами, правым и левым боком; бег спиной вперед; ускорения; способы ведения мяча (правой и левой рукой, попеременное ведение); ловля мяча одной и двумя руками; передачи мяча (одной и двумя руками) сверху, снизу, из-за головы; броски из различных исходных положений (сидя, стоя, одной и двумя руками); броски по воротам (опорный, безопорный, в прыжке, с вращением); скрытые броски и броски по номерам; штрафные броски 7 и 9 метров; отбор мяча; эстафеты с мячами; игра по упрощённым правилам.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения с общефизической и специальной направленностью (ОФП и СФП), а также силовые упражнения, направлены на развитие физических и специальных качеств у детей - силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, реакции, прилежания и трудолюбия, которые вырабатываются у учащихся в период всесторонней физической активности, либо в результате систематических занятий спортом.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	14
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	12
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	20
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	38
ИТОГО:		102