

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01.09.2020 от 27.08.2020 г

Директор школы А.Л.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

5 класс

По предмету _Физическая культура_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

1. Пояснительная записка 5 класс

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

- **Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;**
- **Федерального Государственного Образовательного стандарта Основного Общего Образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);**
- **Приказа №1577 от 31.12.15г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ» от 17.12.10г. №1897 «Об утверждении ФГОС ОО»;**
- СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
- Основной образовательной программы МОУ СШ № 2
- Учебного плана МОУ 2 (утвержден приказом директора *01-02/266 от 27.08.2020г*)
- Календарного учебного графика МОУ СШ №2 (утвержден приказом директора *от 01-02/266 от 27.08.2020г*)
- Методического письма о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020-2021 учебном году.

При составлении рабочей программы была учтена:

Региональная программа по предмету «Физическая культура» для 5–9 классов, разработанная в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Для реализации данной программы используется учебник «Физическая культура. 5-6 классы. Г.И. Погадаев. М: «Дрофа». использование которого утверждено приказом директора МОУ СШ № 83 *от 26.08.2019 № 01-10/300*:

Целью изучения учебного предмета физическая культура в 5классе является реализация требований ФГОС, формирование и развитие у обучающихся способности активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными **задачами** изучения предмета физическая культура в 5 классе являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Рабочая программа включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Календарно – тематическое планирование.
3. Планируемые результаты изучения учебного предмета « физическая культура» в 5классе.

Общая характеристика учебного предмета « физическая культура» в 5классе отражена в ООП МОУ СШ № 2

Содержание учебного предмета« физическая культура» в 5классе отражено в ООП МОУ СШ №2

Основные виды деятельности учащихся представлены в Региональной программе по предмету «Физическая культура» для 5–9 классов, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**Годовой план-график распределения учебного материала
по физической культуре в 5 классе (2 часа в неделю)**

Разделы программы	1 четверть: 18 часов	2 четверть: 16 час	3 четверть: 20 часов	4 четверть: 14 часов	Итого: 68 часов
1. Знания о физической культуре	1	1	1		3
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	1	1		3
3. Физическое совершенствование					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		1	1		2
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности					
3.2.1. Легкая атлетика					
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики					
3.2.3. Лыжная подготовка					
3.2.4. Спортивные игры:					
<i>Баскетбол</i>					
<i>Волейбол</i>					
<i>Футбол</i>					
<i>Лепта</i>					5
3.3. Прикладно-ориентированная подготовка	в процессе уроков				
3.4. Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе уроков				

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Раздел программы	Предметные	Метапредметные			Личностные
		Познавательные	Коммуникативные	Регулярные	
Гимнастика с основами акробатики.	<p><u>Осваивать:</u> строевые упражнения и перестроения; технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций; взаимно – действие в парах и группах.</p> <p><u>Выявлять:</u> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><u>Описывать:</u> технику общеразвивающих упражнений с предметами; технику акробатических и гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>	<p><u>Осознавать:</u> важность освоения универсальных умений связанных с выполнением гимнастических упражнений.</p> <p><u>Осмысливать:</u> технику выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений; правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p><u>Формировать:</u> способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.</p> <p><u>Уметь:</u> объяснять ошибки при выполнении акробатических комбинаций.</p>	<p><u>Формировать:</u> умения выполнять задания в соответствии с поставленной целью; умения понимать причину успеха или неудачи; умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><u>Овладевать:</u> логическими действиями сравнения, анализа, синтеза,</p>	<p><u>Формировать:</u> навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием; величиной физических нагрузок; этические потребности, ценности и чувства; упорство в достижении поставленной цели.</p> <p><u>Развивать:</u> этические чувства, доброжелательность, отзывчивость, сопереживание.</p>

	<p><u>Составлять:</u> гимнастические комбинации из разученных упражнений;</p> <p><u>Соблюдать:</u> правила Т.Б. при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><u>Проявлять:</u> качества силы и гибкости, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.</p>			<p>обобщения, классификации по родовым признакам, построением рассуждений.</p>	
<p>Легкая атлетика и кроссовая подготовка.</p>	<p><u>Осваивать:</u> технику бега, ходьбы, прыжков, бросков мяча различными способами; универсальные умения по взаимодействию в парах, в группах при выполнении упражнений; умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p> <p><u>Выявлять:</u></p>	<p><u>Осознавать:</u> важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><u>Осмысливать:</u> технику выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p><u>Формировать:</u> способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><u>Уметь:</u> объяснять ошибки при выполнении л\а упражнений.</p>	<p><u>Формировать:</u> умения выполнять задания в соответствии с поставленной целью; умения понимать причину успеха или неудачи; умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее</p>	<p><u>Формировать:</u> навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; этические потребности, ценности и чувства; упорство в достижении поставленной цели.</p>

	<p>характерные ошибки при выполнении л/а упражнений.</p> <p><u>Описывать:</u> технику л/а упражнений в беге, ходьбе, прыжках, метании и т.д.</p> <p><u>Соблюдать:</u> правила Т.Б. при выполнении л/а упражнений.</p> <p><u>Проявлять:</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении л/а упражнений.</p>			<p>эффективные способы достижения результата.</p> <p><u>Овладевать:</u> логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, построением рассуждений.</p>	<p><u>Развивать:</u> этические чувства, доброжелательность, отзывчивость, сопереживание</p>
Лыжная подготовка.	<p><u>Осваивать:</u> технику базовых передвижений на лыжах, технику спусков и подъемов; универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><u>Выявлять:</u> характерные ошибки в</p>	<p><u>Осознавать:</u> важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений (ходьба на лыжах, спуски, подъемы).</p> <p><u>Осмысливать:</u> технику выполнения ходов, спусков, подъемов.</p>	<p><u>Формировать:</u> способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах на занятиях по л/п.</p> <p><u>Уметь:</u> объяснять ошибки при выполнении упражнений (ходов, спусков, подъемов); управлять эмоциями</p>	<p><u>Формировать:</u> умения выполнять задания в соответствии с поставленной целью; умение анализировать технику выполнения лыжных ходов, подъемов и спусков; умение распределять нагрузку и отдых при выполнении заданий</p>	<p><u>Формировать:</u> навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; этические потребности, ценности и чувства; упорство в достиже-</p>

	<p>технике выполнения лыжных ходов, спусков, подъемов.</p> <p><u>Описывать:</u> технику выполнения лыжных ходов, спусков, подъемов.</p> <p><u>Применять:</u> правила подбора одежды и обуви для занятий л/п.</p> <p><u>Проявлять:</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации на занятиях по л/п.</p>		при общении со сверстниками.	на лыжах.	<p>нии поставленной цели.</p> <p><u>Развивать:</u> этические чувства, доброжелательность, отзывчивость, сопереживание</p>
Спортивные и подвижные игры.	<p><u>Осваивать:</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с\и и п\и; двигательные действия составляющие содержание игр; умение управлять эмоциями.</p> <p><u>Выявлять:</u> нарушения правил игр и эстафет.</p> <p><u>Описывать (излагать):</u> правила и условия</p>	<p><u>Осознавать:</u> важность освоения универсальных умений через с\и и эстафеты.</p> <p><u>Осмысливать:</u> технику выполнения заданий при с\и и эстафетах.</p>	<p><u>Формировать:</u> способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах в с\и и п\и и эстафетах.</p> <p><u>Уметь:</u> Объяснять и находить ошибки при выполнении упражнений в с\и и эстафетах ; в нарушении правил игр; управлять эмоциями</p>	<p><u>Формировать:</u> умение организовывать самостоятельную деятельность в с\и и эстафетах; умение выполнять задания в соответствии с поставленной целью; умение правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта в п\и и эстафетах.</p>	<p><u>Формировать:</u> навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; этические потребности, ценности и чувства; упорство в достижении поставленной цели.</p> <p><u>Развивать:</u></p>

	<p>проведения игр.</p> <p><u>Применять:</u></p> <p>адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><u>Проявлять:</u></p> <p>быстроту, ловкость, находчивость и т.д.</p>		<p>при общении со сверстниками.</p>		<p>этические чувства, доброжелательность, отзывчивость, сопереживание.</p>
--	--	--	-------------------------------------	--	--

Знания о физической культуре

1 Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека

2 Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека.

Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Правила составления комплекса упражнений. Упражнения для тренировки различных групп мышц.

3 Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения.

Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.

Ученик научится:

Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривать влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки. Определять значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.

Определять понятие о физическом развитии, давать характеристику его основных показателей. Рассматривать осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомиться с правилами составления комплексов упражнений. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции

Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Рассматривать виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомиться с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр.

В структуру рабочей программы включена **система учета и контроля** планируемых (метапредметных и предметных) результатов. Основными формами контроля являются: фронтальный, групповой, индивидуальный.

При контроле и учете планируемых результатов используем методическое пособие « Оценка предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура», разработанная региональным методическим объединением учителей физической культуры образовательных организаций Ярославской области. 2018г.

Приложение.

- 1). Входной контроль – тесты физической подготовленности (сентябрь-октябрь)
- 2). Тематический контроль – по разделам: Легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка.
- 3). Итоговый контроль тесты физической подготовленности (апрель-май)

