


Приложение к ООП ООО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №6

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /О.В. Фиклистова

подпись/расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Иркутска СОШ №6

Рябчевская М.А.

Приказ № 01/10/12

от 08 Иркутска 08 2020г.



**Рабочая программа  
по учебному курсу физическая культура  
Для 5 а,б,в,г классов  
на 2020-2021 учебный год**

<b>Количество часов в год</b>	<b>102</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>3</b>

**Программа:** Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва  
«Просвещение» 2017

Составители:

## Содержание

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5 КЛАССЕ

**Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5 - м классе являются:**

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5 - м классе являются:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5 - м классе являются:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Формы организации учебных занятий

Данная рабочая программа предполагает организацию учебных занятий с учетом основных элементов развивающего образования:

№	Тема	Кол-во часов	Формы организации учебных часов			
			Тесты	Портфолио (проекты, творческие задания)	Контрольные работы	
					Письменная часть	Устная часть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
4	Спортивные игры	28				
5	Гимнастика с элементами акробатики	20				
6	Легкая атлетика	20				
7	Плавание	34				
8	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков				

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Количество отведенных часов	Формируемые УУД	Примечание
<b>Раздел 1.</b>			
Организационно-методические требования на уроках физической культуры	В процессе уроков	<p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять организующие строевые команды и приемы; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном здании и местах рекреации); соблюдать правила взаимодействия с игроками; игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; выполнять строевые упражнения, упражнения на внимание.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
<b>Раздел 2.</b>			
Планирование занятий физической культурой	В процессе уроков	<p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его</p>	

		тренированности.	
<b>Раздел 3.</b>			
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	В процессе уроков	<p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p> <p>Самостоятельно изучать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными способностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой во время этих занятий.</p>	
<b>Раздел 4.</b>			
Волейбол	14	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>	
Баскетбол	14	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	

		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	
<b>Раздел 5.</b>			
Акробатические элементы и упражнения.	14	Описывать технику акробатических упражнений, элементов и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений, Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Умеют взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
Опорные прыжки	6	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности, и демонстрировать выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлять.	
<b>Раздел 6.</b>			
Беговые упражнения	13	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Организовывать места занятий физическими упражнениями как в помещении, так и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
Прыжковые упражнения	4	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	

		<p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями как в помещении, так и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	
Метание малого мяча	3	<p>Описывать технику выполнения метание малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять метание малого мяча разными способами для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями как в помещении, так и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	
<b>Раздел 7.</b>			
Специальные плавательные упражнения	4	<p>Описывать технику выполнения специальных плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать специальные плавательные упражнения.</p> <p>Выполнять правила поведения в бассейне, разминку перед плаванием, варианты передвижения в воде, входить в воду по трапу бассейна. Знают правила гигиены на занятиях в бассейне. Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
Кроль на груди	8	<p>Описывать технику выполнения кроль на груди, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать кроль на груди.</p> <p>Выполнять правила поведения в бассейне, разминку перед</p>	



		<p>плаванием, варианты передвижения в воде, входить в воду по трапу бассейна. Знают правила гигиены на занятиях в бассейне. Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
Кроль на спине	4	<p>Описывать технику выполнения кроль на спине, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Демонстрировать кроль на спине.</p> <p>Выполнять правила поведения в бассейне, разминку перед плаванием, варианты передвижения в воде, входить в воду по трапу бассейна. Знают правила гигиены на занятиях в бассейне. Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
Брасс	9	<p>Описывать технику выполнения брасс, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Демонстрировать брасс</p> <p>Выполнять правила поведения в бассейне, разминку перед плаванием, варианты передвижения в воде, входить в воду по трапу бассейна. Знают правила гигиены на занятиях в бассейне. Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
Плавание в полной координации	9	<p>Описывать технику выполнения плавания способами кроль и брасс, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Демонстрировать плавание в полной координации.</p>	

		Выполнять правила поведения в бассейне, разминку перед плаванием, варианты передвижения в воде, входить в воду по трапу бассейна. Знают правила гигиены на занятиях в бассейне. Владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
<b>Раздел 8.</b>			
Общефизическая подготовка	В процессе уроков	Организовать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.	