

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ЧОУ «Венда»
Протокол №1 от 03.06.2020

Утверждаю
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



Основное общее образование

Физическая культура 5 класс

Рабочая программа

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Москва
2020 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся приобретают представления о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, о физическом совершенствовании человека, об истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, приобретают навыки отбора физических упражнений и регуляции физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий различной функциональной направленности, планирования содержания занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели, соблюдения правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах, мониторинга физического развития и физической подготовленности, наблюдений за динамикой развития основных физических качеств и двигательных способностей, оценки состояния организма, выполнения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, технических действий и приемов из базовых видов спорта, использования их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, повышения функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в основную образовательную программу предметных результатов освоения тематических модулей учебного предмета «Физическая культура».

Образовательные организации вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура».

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку и самостраховку;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами

лазания и перелезания; переползания;

- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;

- выполнять прыжки в длину и высоту;

- выполнять метания малого мяча на дальность;

- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля «Спортивные игры» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;

- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Содержание учебного предмета

5 класс

История физической культуры (в процесс урока)

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Высокий старт. Челночный бег 3х10 м, бег -30,60,100 м.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди
волейбол, баскетбол - игра по упрощенным правилам. Остановка прыжком. Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места.

Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Лёгкая атлетика	22
2	Баскетбол	15
3	Гимнастика	16
4	Волейбол	15
	Итого:	68