

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» г. Брянска**

*Приложение к приказу №52  
от 30 августа 2019 г*

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5-6 классов**

**на 2019-2020 учебный год**

г. Брянск

2019 год

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-6 класс**

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (автор В.И.Лях, А.А.Зданевич) М. Издательство «Просвещение», 2016г.

### **Главные цели состоят:**

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
11. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Изучение физической культуры в 5-6 классах призвано обеспечить:**

1. формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
2. оптимизацию трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Планируемые результаты освоения курса физической культуры**

Изучение физической культуры даёт возможность достичь следующих результатов в направлении личностного развития:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
4. развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами являются:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
5. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В области предметных результатов реализуются следующие задачи:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,
6. состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Рабочая программа на изучение физической культуры в 5-6 классах отводит 2 учебных часа в неделю. Всего 68 часов в год.

## Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>52</b>
1.1	Основы знаний о физ. культуре	
1.2	Легкоатлетические упражнения	<b>18</b>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>
1.4	Лыжная подготовка	<b>14</b>
1.5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>16</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	<b>16</b>
	<b>Итого за год (четверть), часов</b>	<b>68</b>