

Специализированное структурное образовательное подразделение - средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве Российской Федерации при ООН в Нью-Йорке, США  
355 West 255 Street,  
BRONX, NY 10471

«УТВЕРЖДЕНО»

Первый заместитель Постоянного  
представителя России при ООН  
\_\_\_\_\_ Д.А. Полянский

от «2» сентября 2019 года

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет средней  
общеобразовательной школы с углублённым  
изучением иностранного языка при  
Постоянном представительстве России при  
ООН в Нью-Йорке

Протокол № 1

от «30» августа 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (очная форма обучения)  
5 КЛАСС

Учитель: Федотов.И.А.

Нью-Йорк  
2019 год

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учебе;
- формирование целостного мировоззрения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм в социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами осуществлять контроль своей деятельности
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
- умение работать индивидуально и в группе
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры,
- - применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических
- качеств;

- - рационально планировать режим дня и учебной недели;
- - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- - подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности,
- данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы, бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Естественные основы**

**5 класс.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

### **Социально-психологические основы**

**5 класс.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

### **Культурно-исторические основы**

**5 класс.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

### **Приёмы закаливания**

**5 класс.** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Волейбол, баскетбол, футбол**

**5 класс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий.

### **Бадминтон, теннис**

**5 класс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

**5 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **Лёгкая атлетика**

**5 класс.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Плавание**

**5 класс.** Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

### 3. Тематическое планирование

5 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>Волейбол</b>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Футбол</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>Плавание</b>	<b>34</b>
<b>8</b>	<b>Итого</b>	<b>102</b>