

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ Шиловская СШ
_____ /О.В.Юкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
основного общего образования
5 КЛАСС
2024-2025 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 «29»08.2024г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ /Н.А.Ивленкова

« » _____ 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	Пр/р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	2		http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Кроссовая подготовка	10	1		http://fizkultura-na5.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://fizkultura-na5.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://fizkultura-na5.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://fizkultura-na5.ru/
2.8	Модуль "Спорт"	3	1		http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	К/р	Пр/р	Дата изучения	ЭОР
1	Физическая культура в основной школе	1			4.09	http://fizkultura-na5.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			6.09	http://fizkultura-na5.ru/
3	Олимпийские игры древности	1			11.09	http://fizkultura-na5.ru/
4	Режим дня	1			13.09	http://fizkultura-na5.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			18.09	http://fizkultura-na5.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			20.09	http://fizkultura-na5.ru/
7	Составление дневника по физической культуре	1			25.09	http://fizkultura-na5.ru/
8	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			27.09	http://fizkultura-na5.ru/
9	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			2.10	http://fizkultura-na5.ru/
10	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			4.10	http://fizkultura-na5.ru/
11	Бег по пересечённой местности.	1			16.10	http://fizkultura-na5.ru/
12	Кросс 1000 м	1	1		18.10	http://fizkultura-na5.ru/
13	Упражнения утренней зарядки	1			23.10	http://fizkultura-na5.ru/
14	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1			25.10	http://fizkultura-na5.ru/
15	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			30.10	http://fizkultura-na5.ru/
16	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			1.11	http://fizkultura-na5.ru/
17	Кувырок назад в группировке	1			6.11	http://fizkultura-na5.ru/
18	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1			8.11	http://fizkultura-na5.ru/
19	Опорные прыжки	1			13.11	http://fizkultura-na5.ru/
20	Опорные прыжки	1			15.11	http://fizkultura-na5.ru/
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			27.11	http://fizkultura-na5.ru/
22	Упражнения на гимнастической лестнице	1			29.11	http://fizkultura-na5.ru/
23	Упражнения на гимнастической скамейке	1			4.12	http://fizkultura-na5.ru/

24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			6.12	http://fizkultura-na5.ru/
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		11.12	http://fizkultura-na5.ru/
26	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			13.12	http://fizkultura-na5.ru/
27	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			18.12	http://fizkultura-na5.ru/
28	Ведение мяча стоя на месте	1			20.12	http://fizkultura-na5.ru/
29	Ведение мяча в движении	1			25.12	http://fizkultura-na5.ru/
30	Ведение мяча в движении	1			27.12	http://fizkultura-na5.ru/
31	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			10.01	http://fizkultura-na5.ru/
32	Технические действия с мячом	1			15.01	http://fizkultura-na5.ru/
33	Технические действия с мячом	1			17.01	http://fizkultura-na5.ru/
34	Прямая нижняя подача мяча	1			22.01	http://fizkultura-na5.ru/
35	Прямая нижняя подача мяча	1			24.01	http://fizkultura-na5.ru/
36	Приём и передача мяча снизу	1			29.01	http://fizkultura-na5.ru/
37	Приём и передача мяча снизу	1			31.01	http://fizkultura-na5.ru/
38	Приём и передача мяча сверху	1			5.02	http://fizkultura-na5.ru/
39	Приём и передача мяча сверху	1			7.02	http://fizkultura-na5.ru/
40	Технические действия с мячом	1			12.02	http://fizkultura-na5.ru/
41	Технические действия с мячом	1			14.02	http://fizkultura-na5.ru/
42	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			26.02	http://fizkultura-na5.ru/
43	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			28.02	http://fizkultura-na5.ru/
44	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			5.03	http://fizkultura-na5.ru/
45	Бег по пересечённой местности.	1			7.03	http://fizkultura-na5.ru/
46	Шестиминутный бег	1			12.03	http://fizkultura-na5.ru/
47	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			14.03	http://fizkultura-na5.ru/
48	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			19.03	http://fizkultura-na5.ru/
49	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			21.03	http://fizkultura-na5.ru/
50	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			26.03	http://fizkultura-na5.ru/

51	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			28.03	http://fizkultura-na5.ru/
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			2.04	http://fizkultura-na5.ru/
53	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			4.04	http://fizkultura-na5.ru/
54	Бег на длинные дистанции	1			16.04	http://fizkultura-na5.ru/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			18.04	http://fizkultura-na5.ru/
56	Бег на короткие дистанции	1			23.04	http://fizkultura-na5.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	1		25.04	http://fizkultura-na5.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			30.04	http://fizkultura-na5.ru/
59	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			7.05	http://fizkultura-na5.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			14.05	http://fizkultura-na5.ru/
61	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			14.05	http://fizkultura-na5.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			16.05	http://fizkultura-na5.ru/
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			16.05	http://fizkultura-na5.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			21.05	http://fizkultura-na5.ru/
65	Обводка мячом ориентиров	1			21.05	http://fizkultura-na5.ru/
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			23.05	http://fizkultura-na5.ru/
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	1		23.05	http://fizkultura-na5.ru/
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			23.05	http://fizkultura-na5.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4			