МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ "Управление образования"

МБОУ "Гимназия №8"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель УМО естественно-научных дисциплин	Заместитель директора по УВР	Директор гимназии
_____	_____	_____
Донецкая Т.Н.	Чмырь Т.Г.	Сазонова Н.С.
Протокол №4 от «25» 08 2023 г.	Приказ №177 от «28» 08 2023 г.	Приказ №177 от «28» 08 2023 г.

Надежда Сергеевна Сазонова

Подписано цифровой подписью: Надежда Сергеевна Сазонова
Дата: 2023.09.02 20:19:38 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1362257)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

г. Рубцовск- 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования. Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

На изучение предмета физическая культура выделено в 5-м классе 68 часов (2 часа в неделю), третий час (34 часа) реализуется через внеурочную деятельность.

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.

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 Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ П/П	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в основной школе	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Режим дня	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		https://www.gto.ru/#gto-method
10	Наблюдение за физическим развитием	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Техника ловли мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Техника передачи мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Техника передачи мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Ведение мяча стоя на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Ведение мяча в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Составление дневника по физической культуре			
21	Упражнения утренней зарядки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения на развитие гибкости, координации, на формирование телосложения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Опорные прыжки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Опорные прыжки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения на гимнастической лестнице	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		https://www.gto.ru/#gto-method
33	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
45	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Определение состояния организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
48	Прямая нижняя подача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Прямая нижняя подача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Приём и передача мяча сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Приём и передача мяча сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Олимпийские игры древности	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Обводка мячом ориентиров	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО: Бег на 30м. Эстафеты			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 5-7 классы учебник для образовательных учрежденийМосква "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура В.И. Лях Методические рекомендации 5-7 классы Пособие для учителейобщеобразовательных организаций Москва "Просвещение"

Физическая культура Тестовый контроль 5-9 классы Пособие для учителей общеобразовательныхорганизаций Москва "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/

https://www.gto.ru/#gto-method

РЭШ