

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19» г. Читы**

<p>«Рассмотрено» на заседании МО протокол № 1 от 30 августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» зам. директора по УВР МБОУ «СОШ №19» Прикуле М.Н. «30» августа 2024 г.</p>
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 5 КЛАССА**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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.

Познавательные универсальные 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.

Коммуникативные универсальные 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.

Регулятивные универсальные 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:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним

признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ. 5 КЛАСС

Знания о физической культуре Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.

Способы определения индивидуальной физической нагрузки.

Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.

Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика» Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и

броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	
Лёгкая атлетика 1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике низкого старта.	1	
	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
	Бег на короткие дистанции.	1	
	Бег 30 метров на результат.	1	
	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	
	Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места.	1	
	Бег (60 м) на результат.	1	
	Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места.	1	
	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
	Челночный бег 3x10 на результат..	1	
	Техника метания мяча на дальность, бег на средние дистанции	1	
	Прыжок в длину с места контроль. Метание мяча на дальность, развитие скоростно-силовых качеств	1	
	Кроссовая подготовка 1	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки, подвижные игры.	1
		Равномерный бег 12 мин. Обучения технике метания мяча. Спортивная игра «Лапта»	1
Равномерный бег 14 мин. Оценка техники метания мяча на дальность.		1	
Равномерный бег 16 мин. Спортивная игра «Лапта».		1	
Равномерный бег 18 мин. Спортивная игра «Лапта».		1	
Равномерный бег 18 мин. Спортивная игра «Лапта».		1	
Бег 1500 м на результат		1	
Чередование бега и ходьбы 20 мин. Спортивная игра «Лапта»		1	
Чередование бега и ходьбы 20 мин. Спортивная игра «Лапта»		1	
Чередование бега и ходьбы 20 мин. Спортивная игра «Лапта»		1	
Равномерный бег 20 мин. Спортивная игра «Лапта».	1		
Бег 2000 м на результат	1		

Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики.Строевые упражнения. Развитие гибкости	1
	Строевые упражнения. Развитие гибкости	1
	Поднимание туловища из положения лежа на спине контроль. Стойка на лопатках.Кувырки вперед и назад. Развитие силовых способностей.	1
	Мост из положения лёжа. Строевые упражнения. Развитие гибкости	1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу контроль.Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Эстафеты	1
	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Эстафеты	1
	Подтягивания в висе (м). Подтягивания в висе лежа (д)	1
Волейбол	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока.	1
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху вперед.	1
	Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	1
	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед..	1
	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	1
	Прием мяча двумя руками снизу над собой. Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед..	1
	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.	1
	Обучение технике нижней прямой подачи. Сочетание изученных элементов техники.	1
	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1
	Оценка техники нижней прямой подачи. Эстафеты.	1
	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	1
Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойки. Передвижения, остановки. Ведение мяча на месте.	1
	Оценка техники ведения мяча на месте.	1
	Передачи мяча в парах двумя руками от груди, одной от плеча.	1
	Оценка техники передачи мяча на месте в парах. Сочетание изученных элементов техники	1
	Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Сочетание приемов передвижения и передачи мяча.	1
	Бросок двумя руками с места (штрафной бросок), сочетание технических элементов	1
	Оценка техники броска от плеча после остановки, оценка техники штрафного броска.	1
	Передача мяча в тройках в движении со сменой места.	1
	Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра по упрощенным правилам.	1
Легкая атлетика 2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).Развитие скоростных способностей.	1
	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специально беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1
	Техника метания мяча на дальность, бег на средние дистанции.Специально беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1
	Техника метания мяча на дальность, бег на средние дистанции.Специально беговые упражнения. Развитие скоростных	1

	способностей.	
	Оценка техники метания мяча на дальность. Специально беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
	Круговая тренировка. Бег на средние дистанции. Финиширование. Прыжок в длину с места.	1
	Круговая тренировка. Бег на средние дистанции. Финиширование. Прыжок в длину с места.	1
	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Правила соревнований	1
	Бег 60 м на результат. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1
Кроссовая подготовка 2	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки, подвижные игры, развитие выносливости.	1
	Равномерный бег 16 мин. Спортивная игра «Лапта». развитие выносливости.	1
	Равномерный бег 18 мин. Прыжок в длину с места контроль. развитие выносливости.	1
	Равномерный бег 20 мин. Спортивная игра Лапта развитие выносливости.	1
	Бег 1500 м на результат, развитие выносливости.	1
	Равномерный бег до 20 мин. Спортивная игра «Лапта», развитие выносливости.	1
	Равномерный бег до 20 мин. Спортивная игра «Лапта», развитие выносливости.	1
	Бег 2000 м на результат развитие выносливости.	1