



Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 п.Советский»

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
З.С. Таныгина  
от «31» августа 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

\_\_\_\_\_  
С.А. Новосёлов  
«31» августа 2023 года

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **по предмету**

## **физическая культура**

**Среднее общее образование**

(уровень образования)

**5 класс**

(класс изучения)

Составитель: Коновалов Андрей

Серафимович, Камалов Айдар Рафикович,

Воронцова Татьяна Геннадьевна

Учителя физической

культуры

п. Советский  
2023

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

## Физическая культура 5 класс

Рабочая программа включает два раздела:

- **пояснительную записку**, включающую характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии, требования к уровню подготовки обучающихся;
- **календарно-тематическое планирование.**

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура» составлена на основе:**

1. Федерального Закона Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, от 06.10.2009 г.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 3 п.Советский", которая составлена на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования.
4. Примерной программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2012 г., согласно УМК).
5. Постановления от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
6. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
7. Учебного плана муниципального общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 3 п. Советский" на 2023-2024 учебный год
8. Годового календарного учебного графика муниципального общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 3 п. Советский» на 2023-2024 учебный год

### Цели и задачи

- 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

При составлении рабочей программы производится (вводится) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов: согласно базисному плану данного (конкретного) общеобразовательного учреждения на уроки физкультуры в 5 классе выделяется 68 часов ( 2 ч в неделю, 34 учебных недели).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой

формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

#### **Формы и оценки результативности**

- умение ясно понимать предлагаемый материал, точно излагать свои мысли, показать в действии заданный образ;
- умение донести до зрителя эмоциональный образ музыки;
- правильно исполнить то или иное упражнение, задание, комбинацию, этюд;
- умение общаться в коллективе, доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему.

#### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

***В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны:***

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

## **Планируемые результаты обучения**

**В результате обучения обучающиеся** на ступени начального общего образования:

- научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения,

необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, гандбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 5 классе (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	Фактически
1	<b>Легкая атлетика.</b> Вводный урок. Игры.	1		
2	<b>Легкая атлетика.</b> Строевые упражнения. Бег.	1		
3	<b>Легкая атлетика.</b> Строевые упражнения. Прыжки. Висы.	1		
4	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба и бег.	1		
5	<b>Гимнастика.</b> Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Норматив ГТО.	1		
6	<b>Гимнастика.</b> Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Норматив ГТО.	1		
7	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба и бег.	1		
8	<b>Легкая атлетика.</b> Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Норматив ГТО.	1		
9	<b>Легкая атлетика.</b> Бег 800 м.	1		
10-11-12	<b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО.	3		
13-14	<b>Легкая атлетика.</b> Техника метания малого мяча в цель. Подвижные игры.	2		

15	<b>Легкая атлетика.</b> Тестирование метания малого мяча в цель.	1		
16	<b>Знания о физической культуре. Закаливание и его значение.</b>	1		
17	<b>Легкая атлетика.</b> Техника прыжка в длину с разбега.	1		
18	<b>Легкая атлетика.</b> Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1		
19	<b>Легкая атлетика.</b> Техника прыжка в длину с места.	1		
20	<b>Легкая атлетика.</b> Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО.	1		
21-22	<b>Подвижные игры.</b> Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты.	2		
23	<b>Легкая атлетика.</b> Ловля и броски малого мяча в парах.	1		
24-25	<b>Легкая атлетика.</b> Броски и ловля мяча в парах.	2		
26	<b>Игра в минибаскетбол.</b>	1		
27	<b>Знания о истории физической культуры.</b> <b>Древнегреческие олимпийские игры.</b>	1		
28	<b>Подвижная игра «Осада города».</b>	1		
29-30	<b>Подвижные игры.</b> Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения с мячом. Игра «Мяч соседу».	2		
31	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Строевые упражнения. Кувырок вперед	1		
32	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Круговая тренировка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке, скамейке. Различные виды перелезаний. Игры.	1		
33	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Висы. Вис на время. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост.	1		
34-35	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	2		

	Вращение обруча. Варианты вращения. Прыжки в скакалку на месте на время и в движении. Круговая тренировка. Игры «Удочка», «Кто дальше?».			
36	<b>Лыжный спорт.</b> Повороты переступанием на лыжах без палок.	1		
37-38	<b>Лыжный спорт.</b> Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, торможение на лыжах с палками, повороты на лыжах с палками переступанием и обгон.	2		
39-40	<b>Лыжный спорт.</b> Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой» спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.	2		
41-42	<b>Лыжный спорт.</b> Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.	2		
43-44	<b>Лыжный спорт.</b> Прохождение дистанции 1000 и 1500 м.	2		
45	<b>Подвижные игры.</b> Ведение на месте правой и левой рукой. Броски и ловля мяча в парах.	1		
46-47	<b>Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху». Ведение мяча.</b>	2		
48-49	<b>Упражнения и подвижные игры с мячом, эстафеты с элементами баскетбола.</b>	2		
50	<b>Подвижные игры</b> Круговая тренировка.	1		
51	<b>Подвижные игры.</b> Броски волейбольного мяча в паре.	1		
52	<b>Подвижные игры.</b> Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
53-54	<b>Игра в «Пионербол».</b>	2		
55-56	<b>Гимнастика.</b> Тестирование наклона вперед из положения стоя. Норматив ГТО.	2		
57	<b>Гимнастика.</b> Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса	1		



	лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Норматив ГТО.			
58-59	<b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО.	<b>2</b>		
60	<b>Гимнастика.</b> Тестирование виса на время. Подвижная игра «Переправа».	<b>1</b>		
61	<b>Легкая атлетика.</b> Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО.	<b>1</b>		
62	<b>Подвижные игры.</b>	<b>1</b>		
63	<b>Подвижные игры.</b>	<b>1</b>		
64-68	<b>Подвижные игры. Подведение итогов.</b>	<b>5</b>		