

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования и науки Липецкой области

Департамент образования администрации города Липецка

МБОУ СОШ №77 г.Липецка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 классов

Липецк 2023-2024

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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физическому культуру, организации спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для учащихся школы, 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 вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек 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 с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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 физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	0	0	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	0	0	
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	9	0	0	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	
2,5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	0	
2,7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	16	0	0	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	5А, Б, В-04.09 5Г, Д-06.09	https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	0.5	0	0	5А, Б-06.09 5В, Г, Д-07.09	https://resh.edu.ru/
3	Олимпийские игры древности	0.5	0	0	5А, Б-06.09 5В, Г, Д-07.09	https://resh.edu.ru/
4	Режим дня и его значение для обучающихся	0.5	0	0	5А, Б, Г, Д-29.11 5В-30.11	https://resh.edu.ru/
5	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения	0.5	0	0	5А, Б, Г, Д-29.11 5В-30.11	https://resh.edu.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	5Г, Д-14.02 5А, Б, В-19.02	https://resh.edu.ru/
7	Оценивание состояния организма	0.5	0	0	5Г, Д-14.02 5А, Б, В-19.02	https://resh.edu.ru/
8	Составление дневника по физической культуре	0.5	0	0	5Г, Д-28.12 5А, Б-10.01 5В-11.01	https://resh.edu.ru/
9	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0	5Г, Д-28.12 5А, Б-10.01 5В-11.01	https://resh.edu.ru/
10	Упражнения по развитию гибкости	0.5	0	0	5А, Б, В-27.11 5Г, Д-23.11	https://resh.edu.ru/
11	Упражнения по развитию координации	0.5	0	0	5А, Б, В-27.11	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					5Г, Д-23.11	
12	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0	5А, Б, Г, Д-13.12 5В-14.12	https://resh.edu.ru/
13	Кувырок вперед и назад в группировке	0.5	0	0	5А, Б, Г, Д-13.12 5В-14.12	
14	Кувырок вперед ноги «скрестно»	0.5	0	0	5А, Б, Г, Д-06.12 5В-07.12	
15	Кувырок назад из стоек на лопатках	0.5	0	0	5А, Б, Г, Д-06.12 5В-07.12	
16	Опорные прыжки	0.5	0	0	5А, Б, В-11.12 5Г, Д-07.12	
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	0.5	0	0	5А, Б, В-11.12 5Г, Д-07.12	
18	Упражнения на гимнастической лестнице	0.5	0	0	5А, Б, В-04.12 5Г, Д-30.11	
19	Упражнения на гимнастической скамейке	0.5	0	0	5А, Б, В-04.12 5Г, Д-30.11	
20	Бег на длинные дистанции	0.5	0	0	5А, Б, В-18.09 5Г, Д-20.09	
21	Бег на короткие дистанции	0.5	0	0	5А, Б, В-11.09 5Г, Д-13.09	
22	Бег на короткие дистанции	1	0	0	5Г, Д-17.04 5А, Б, В-22.04	
23	Бег в равномерном темпе	1	0	0	5Г, Д-22.05	
24	Бег в равномерном темпе	1	0	0	5Г, Д-23.05	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
25	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	0.5	0	0	5А, Б, В-11.09 5Г,Д-13.09	
26	Прыжки в высоту с прямого разбега	0.5	0	0	5А, Б-13.09 5В, Г, Д-14.09	
27	Прыжки в высоту с прямого разбега	0.5	0	0	5Г, Д-18.04 5А, Б-24.04 5В-25.04	
28	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	0	5А, Б-20.09 5В, Г, Д-21.09	
29	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	0.5	0	0	5А, Б, В-18.09 5Г,Д-20.09	
30	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	0.5	0	0	5Г, Д-18.04 5А, Б-24.04 5В-25.04	
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	5Г, Д-10.01 5А, Б, В-15.01	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	5Г, Д-11.01 5А, Б-17.01 5В-18.01	
33	Повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении	1	0	0	5Г, Д-17.01 5А, Б, В-22.01	
34	Повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении	1	0	0	5Г, Д-18.01 5А, Б-24.01 5В-25.01	
35	Подъем по пологому склону способом «лесенка»	1	0	0	5Г, Д-24.01 5А, Б, В-29.01	
36	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	5Г, Д-25.01 5А, Б-31.01	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					5В-01.02	
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	5Г, Д-31.01 5А, Б, В-05.02	
38	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	0	5Г, Д-01.02 5А, Б-07.02 5В-08.02	
39	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	0	5Г, Д-07.02 5А, Б, В-12.02	
40	Техника ловли мяча	1	0	0	5А, Б, В-16.10 5Г, Д-18.10	
41	Техника передачи мяча	1	0	0	5А, Б-11.10 5В, Г, Д-12.10	
42	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	5А, Б-18.10 5В, Г, Д-19.10	
43	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	5А, Б, В-23.10 5Г, Д-25.10	
44	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	5А, Б, В-20.11 5Г, Д-16.11	
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	5А, Б-25.10 5В, Г, Д-26.10	
46	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	5А, Б, Г, Д-08.11 5В-09.11	
47	Технические действия с мячом	1	0	0	5А, Б, В-13.11 5Г, Д-09.11	
48	Технические действия с мячом	1	0	0	5А, Б, Г, Д-15.11 5В-16.11	
49	Технические действия с мячом	1	0	0	5А, Б, Г, Д-22.11	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					5В-23.11	
50	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	5Г, Д-29.02 5А, Б-06.03 5В-07.03	
51	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	5Г, Д-06.03 5А, Б, В-11.03	
52	Приём и передача мяча	1	0	0	5Г, Д-22.02 5А, Б-28.02 5В-29.02	
53	Приём и передача мяча	1	0	0	5Г, Д-28.02 5А, Б, В-04.03	
54	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	5Г, Д-15.02 5А, Б-21.02 5В-22.02	
55	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	5Г, Д-21.02 5А, Б, В-26.02	
56	Технические действия с мячом	1	0	0	5Г, Д-07.03 5А, Б-13.03 5В-14.03	
57	Технические действия с мячом	1	0	0	5Г, Д-13.03 5А, Б, В-18.03	
58	Технические действия с мячом	1	0	0	5Г, Д-14.03 5А, Б-20.03 5В-21.03	
59	Спортивная игра «Пионербол»	1	0	0	5Г, Д-20.03 5А, Б, В-01.04	
60	Спортивная игра «Пионербол»	1	0	0	5Г, Д-21.03 5А, Б-03.04	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					5В-04.04	
61	Спортивная игра «Пионербол»	1	0	0	5Г, Д-03.04 5А, Б, В-08.04	
62	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	0.5	0	0	5Г, Д-10.04 5А, Б, В-15.04	
63	Остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы	0.5	0	0	5Г, Д-04.04 5А, Б-10.04 5В-11.04	
64	Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой»	1	0	0	5Г, Д-11.04 5А, Б-17.04 5В-18.04	
65	Ведение футбольного мяча	0.5	0	0	5Г, Д-04.04 5А, Б-10.04 5В-11.04	
66	Обводка мячом ориентиров	0.5	0	0	5Г, Д-10.04 5А, Б, В-15.04	
67	Правила ТБ на занятиях по подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	0.5	0	0	5А, Б-13.09 5В, Г, Д-14.09	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	5А, Б, В-25.09 5Г, Д-27.09	
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	5Г, Д-02.05 5А, Б, В-13.05	
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	5А, Б-04.10 5В, Г, Д-05.10	
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	5Г, Д-25.04 5А, Б-08.05 5В-06.05	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие актеры	1	0	0	5Г, Д-15.05 5А, Б, В-20.05	
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	5Г, Д-08.02 5А, Б-14.02 5В-15.02	
74	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	0	0	5А, Б, В-18.12 5Г, Д-14.12	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	5А, Б, Г, Д-20.12 5В-21.12	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	5А, Б, Г, Д-27.12 5В-28.12	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двух ног. Эстафеты	1	0	0	5А, Б, В-02.10 5Г, Д-04.10	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двух ног. Эстафеты	1	0	0	5Г, Д-08.05 5А, Б-15.05 5В-16.05	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	5А, Б, В-25.12 5Г, Д-21.12	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча массой 150г. Подвижные игры	1	0	0	5А, Б-27.09 5В, Г, Д-28.09	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча массой 150г. Подвижные игры	1	0	0	5Г, Д-24.04 5 В-02.05 5А, Б-06.05	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0	5А, Б-20.09	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Челночный бег 3*10м. Эстафеты				5В, Г, Д-21.09	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	5Г, Д-16.05 5А, Б22.05- 5В-23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		