

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования науки и молодежи Республики Крым**

**Сакский муниципальный район**

**МБОУ "Вересаевская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_  
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Минина К.А..  
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ МБОУ «Вересаевская  
средняя школа»  
Директор \_\_\_\_\_ Я.А. Загарина  
от 31.08.2023 г. №225

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**(базовый уровень)**

**для обучающихся 5-А класса**

(Рабочая программа соответствует федеральной образовательной программе основного общего образования,  
утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №370)

Вересаево, 2023

## **Физическая культура 5 класс (68 часов).**

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Воспитательные задачи и методика их решения на уроках физкультуры с учащимися младшего, среднего и старшего возраста**

1. Охрана и укрепление здоровья
2. Достижение полноценного физического развития гармонического телосложения.
3. Повышение умственной и физической работоспособности

#### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ**

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Развитие двигательных способностей
3. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

1. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности.
2. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
3. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.).

Решение данных задач.

- создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся;
- повышение физкультурной грамотности школьников;
- стимулирование положительной мотивации к физической культуре;
- формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование умений, дающих возможность правильно построить свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое воспитание.

### *Методы решения воспитательных задач для учащихся младшего возраста*

- совершенствовать естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

На одном уроке целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

- больше внимания уделять укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
- обязательно проводить подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми.
- обращать больше внимания на правильность и точность выполнения упражнений,
- сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

### *Особенности методики среднего возраста*

- углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры);
- чаще использовать расчлененный метод;
- использовать дифференцированный подход;
- в обучении необходимо оптимально сочетать интенсивность движений и расслабление. Объяснения должны быть

краткими, образными, с указанием воздействий на организм.

### ***Особенности методики старшего возраста***

- уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся отдельно:
  - с юношами следует проводить занятия при максимальных физических и волевых нагрузках;
  - у девушек ограничить использование упражнений, связанных с сильным сотрясением тела (отрицательное влияние на отвечающие за материнство функции);
- использовать такие методические приемы как взаимопомощь и страховка;
- метод круговой тренировки.

Для решения образовательных задач в старших классах используются лекция, беседа, рассказ, команда, распоряжение, оценка и др. В тренировочных занятиях, для развития силы, используются упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи).

- воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

## **Содержание курса «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.

*Акробатические комбинации.* Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, махи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами, мах согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по

гимнастической стенке.

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **Повторение и систематизация изученного**

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования в 5 классе - 68 часов. В соответствии с учебным планом специализированного структурного образовательного подразделения общеобразовательной школы при ПП РФ при ООН в г. Нью-Йорк США на 2022-2023 учебный год, Постановлениями Правительства РФ от 1 октября 2021 г. № 1163 «О переносе выходных дней в 2022 году», рабочая программа для 5 класса рассчитана на 2 часа в неделю, всего 68 часов.

### Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала             | Количество часов (уроков) |
|-------|----------------------------------------|---------------------------|
| 1     | История физической культуры            | 1                         |
| 2     | Основы знаний о физической культуре    | 1                         |
| 3     | Легкая атлетика                        | 16                        |
| 4     | Баскетбол                              | 20                        |
| 5     | Гимнастика                             | 10                        |
| 6     | Волейбол                               | 16                        |
| 7     | Повторение и систематизация изученного | 4                         |
|       |                                        |                           |
|       | ИТОГО:                                 | 68                        |

# 1. Календарно-тематическое планирование. 5 класс (68 часа)

| № п/п | Тема урока                                                        | План | Факт | ДЗ |
|-------|-------------------------------------------------------------------|------|------|----|
| 1     | Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег. История физической культуры.        |      |      |    |
| 2     | Бег с ускорением 4х 10 м. Прыжок в длину с места.                 |      |      |    |
| 3     | Ускорения 5х15 м. Челночный бег 4х9 м.                            |      |      |    |
| 4     | Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места.        |      |      |    |
| 5     | Бег 3 мин. Прыжковые упражнения.                                  |      |      |    |
| 6     | Высокий старт. Многоскоки. Челночный бег 4х9 м.                   |      |      |    |
| 7     | Бег 4 мин. ОФП. Мини футбол.                                      |      |      |    |
| 8     | Бег 30 м. Метание в цель.                                         |      |      |    |
| 9     | Бег 4 мин. Метание мяча на дальность.                             |      |      |    |
| 10    | Метание в цель. Прыжки в длину с места.                           |      |      |    |
| 11    | Передачи мяча на месте и в движении.                              |      |      |    |
| 12    | Учебная игра «Пионербол». Игра «Мяч соседу».                      |      |      |    |
| 13    | Ведение мяча змейкой. Броски в кольцо.                            |      |      |    |
| 14    | Веселые старты. Игра «Точный расчет».                             |      |      |    |
| 15    | Вбрасывание мяча из аута. Спорный мяч.                            |      |      |    |
| 16    | Эстафеты с элементами баскетбола.                                 |      |      |    |
| 17    | Инструктаж Т.Б. Строевые упражнения. История физической культуры. |      |      |    |
| 18    | Перекат вперед в упор присев. Пресс.                              |      |      |    |
| 19    | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Пресс.                        |      |      |    |
| 20    |                                                                   |      |      |    |
| 21    | Размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатика.             |      |      |    |
| 22    | Висы и упоры на низкой перекладине. Строевые упражнения.          |      |      |    |
| 23    | Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.            |      |      |    |
| 24    | Акробатика. Висы. Подтягивания.                                   |      |      |    |
| 25    | Висы. Подтягивания. Пресс. Гибкость.                              |      |      |    |
| 26    | Опорный прыжок на горку матов. Полоса препятствий.                |      |      |    |
| 27    | Лазания по канату. Висы на перекладине.                           |      |      |    |
| 28    | Опорный прыжок на горку матов. Лазание по наклонной скамейке.     |      |      |    |
| 29    | Лазания по канату. Висы на перекладине.                           |      |      |    |
| 30    | Опорный прыжок на горку матов. Лазание по наклонной скамейке.     |      |      |    |
| 31    | Инструктаж Т.Б. Ведение мяча на месте левой и правой рукой.       |      |      |    |

|    |                                                            |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 32 | Ведение мяча на месте и в движении. Круги мячом.           |  |  |  |
| 33 | Ловля и передача мяча в парах на месте. Броски в кольцо.   |  |  |  |
| 34 | Ведение мяча шагом и бегом. Броски в кольцо.               |  |  |  |
| 35 | Попеременное ведение на месте. Круги мячом.                |  |  |  |
| 36 | Ведение мяча змейкой. Броски в кольцо с 3-х м.             |  |  |  |
| 37 | Эстафеты с элементами ведения.                             |  |  |  |
| 38 | Броски в кольцо с отскоком от щита.                        |  |  |  |
| 39 | Остановка прыжком. Броски в кольцо с 3-х м.                |  |  |  |
| 40 | Остановка прыжком. Броски в кольцо с 3-х м.                |  |  |  |
| 41 | Бросок в кольцо после остановки прыжком.                   |  |  |  |
| 42 | Круги мячом. Учебная игра баскетбол.                       |  |  |  |
| 43 | Эстафеты с элементами баскетбола.                          |  |  |  |
| 44 | Круги мячом. Учебная игра баскетбол.                       |  |  |  |
| 45 | Передачи волейбольного мяча в парах.                       |  |  |  |
| 46 | Верхняя передача у стенки. Пионербол.                      |  |  |  |
| 47 | Верхняя передача через сетку. Пионербол.                   |  |  |  |
| 48 | Нижняя передача. Пионербол.                                |  |  |  |
| 49 | Нижняя передача через сетку Пионербол.                     |  |  |  |
| 50 | Укороченная нижняя подача. Пионербол                       |  |  |  |
| 51 | Верхняя передача. Игра                                     |  |  |  |
| 52 | Верхняя передача. Игра                                     |  |  |  |
| 53 | Легкая атлетике. Равномерный бег 3 мин.                    |  |  |  |
| 54 | ТБ. На уроках л/а. Легкая атлетика. Равномерный бег 3 мин. |  |  |  |
| 55 | <b>Ускорения</b> 5х15 м. Метание. Челнок 4х9 м.            |  |  |  |
| 53 | Метание в цель. <b>Равномерный бег 4 мин.</b>              |  |  |  |
| 56 | Высокий старт. Ускорения 3х15 м. Метание в цель.           |  |  |  |
| 57 | Челночный бег 4х9 м. Метание в цель.                       |  |  |  |
| 58 | Длина с места. Многоскоки. Равномерный бег 5 мин.          |  |  |  |
| 59 | Круговая эстафета. «Пионербол».                            |  |  |  |
| 60 | Прыжки в длину с места. Бег 30 м.                          |  |  |  |
| 61 | Высокий старт. Ускорения 3х15 м. Метание в цель.           |  |  |  |
| 62 | Прыжки в длину с места. Бег 30 м.                          |  |  |  |
| 63 | Челночный бег 6х9 м. Метание в цель.                       |  |  |  |
| 64 | Учебная игра пионербол.                                    |  |  |  |
| 65 | Повторение и систематизация изученного                     |  |  |  |

|    |                                        |  |  |  |
|----|----------------------------------------|--|--|--|
| 66 | Повторение и систематизация изученного |  |  |  |
| 67 | Повторение и систематизация изученного |  |  |  |
| 68 | Повторение и систематизация изученного |  |  |  |





**Система оценивания**  
**Нормативы по физической культуре за 5 класс**

| Упражнения 4 класс, примерные<br>нормативы                  | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|-------------------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                                                             | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <u>Челночный бег</u> 4х9 м, сек                             | 11.0     | 11.5 | 12.0 | 11.3    | 11.8 | 12.4 |
| <u>Бег 30 м, с</u>                                          | 5,5      | 6,0  | 6,6  | 5,6     | 6,3  | 7.0  |
| Бег 1.000 метров, мин                                       | 5,50     | 6,10 | 6,50 | 6,10    | 6,30 | 6,50 |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 170      | 150  | 125  | 155     | 140  | 120  |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | 90       | 80   | 70   | 100     | 90   | 80   |
| Подтягивания на перекладине                                 | 5        | 3    | 1    | 14      | 9    | 7    |
| Метание теннисного мяча, м                                  | 21       | 18   | 15   | 18      | 15   | 12   |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 37       | 32   | 27   | 32      | 27   | 22   |
| Приседания (кол-во раз/мин)                                 | 44       | 42   | 40   | 42      | 40   | 38   |
| <u>Многоскоки 8 прыжков, м</u>                              | 15       | 14   | 13   | 14      | 13   | 12   |
| Круги мячом                                                 | 32       | 28   | 23   | 29      | 25   | 20   |
| Ведение змейкой                                             | 50.0     | 57.0 | 1:05 | 55.0    | 1:05 | 1:20 |
| 10 бросков                                                  | 7        | 5    | 3    | 6       | 4    | 2    |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201150

Владелец Загарина Яна Анатольевна

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024