

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
(МОУ «СОШ №9»)**

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
протокол от 31.08.2022 г. №1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МОУ «СОШ №9»
от 26.09.2022 г. №01-06/137

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
уровень основного общего образования
5 класс**

Срок реализации – 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Всяких О.В.

п. Седью, г. Ухта
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 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 вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ног 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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,

выбор 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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 относятся 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:

- 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 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);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с

учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину	2	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/

	двумя руками от груди с места		https://uchi.ru/
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Обводка мячом ориентиров	1	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 4. Спорт			
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	https://resh.edu.ru/ https://www.learnis.ru/ https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	