

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Самарская область

ГБОУ СОШ № 9 г.Кинеля

РАССМОТРЕНО

МО учителей общественных,  
Естественных наук, физической  
культуры и технологии

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Бакулина Е.Л.

Протокол № 1

от «28» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Журавлёва Т.А.

Протокол № 1

от «28» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Петрова Т.М.

Приказ № 322 - ОД

от «31» августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2100939)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Жирова Екатерина Юрьевна  
учитель физической культуры

Кинель 2022



Настоящая программа по физической культуре для 5 класса создана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287
- Учебного плана ГБОУ СОШ № 9г.Кинеля, утверждённого от \_\_.\_\_\_\_.2022г.

ПОУ Физическая культура: 5–9 классы: программы/ В.И.Лях и А.А. Зданевич ; издательство «Просвещение», Москва–2019 г.

Учебник Лях, В.И. Физическая культура: 5, 6, 7 кл.–М.: Просвещение, 2019 г. Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева, «Ритмическая гимнастика». Методическое пособие, Санкт-Петербург 2019 год.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Планируемые результаты
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование.  
Количество часов в год–102  
часа

## **1. 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, 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**

### ***Универсальные познавательные действия:***

● проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

● формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

● 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 учебно-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 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:

● 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 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 и 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);

- гандбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, бросок мяча с опоры и в прыжке);

● видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях

и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес - аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **2.Содержаниеучебногопредмета.**

**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 «Ритмическая гимнастика».* Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ногами «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), ритмическая гимнастика.

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.

Гандбол. Приём и передача мяча точно на ход и в руки, бросок мяча с опоры и в прыжке; ведение мяча по прямой, по кругу, обводя соперника, змейкой и спиной; 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.

## 2. Тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема	Количество часов	Дата
	<b>Легкая атлетика.</b>		12	
1.		Инструктаж по ТБ вводный. На развитие скорости Игра «Пустое место».	1	
2.		Высокий старт.	1	
3.		Зачет бег 30метров с	1	
4.		Старт с опорой на руку. Бег 60м-учет	1	
5.		Зачет: бег 1000 метров.	1	
6.		Техника метания мяча.	1	
7.		Метание мяча.	1	
8.		Метание мяча–учет. Прыжок в высоту с разбега.	1	
9.		Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1	
10.		Тестирование подъема туловища лежа за30с. Наклон вперед.	1	
11.		Челночный бег3х10мУчет.	1	
12.		Челночный бег 4х9м Учет.	1	
	<b>Ритмическая гимнастика</b>		11	
13.		Техника безопасности. Техника выполнения строевой подготовки. Общеразвивающие упражнения для рук и ног	1	
14.		Общеразвивающие упражнениядля туловища, шеи и спины, на развитие правильной осанки.	1	
15.		Базовые шаги.	1	
16.		Партерная гимнастика.	1	
17.		Комплексе танцевальной аэробики.	1	
18.		Шаги польки, вальсет, лизгиночки.	1	
19.		Шаги галопа на правую и левую ногу, маховые движения.	1	
20.		Хороводный короткий шаг, длинный шаг, средний шаг. Упражнения на расслабление.	1	
21.		Хороводный короткий шаг, длинный шаг, средний шаг. Упражнения на расслабление.	1	
22.		Игра «Найди свое место».	1	
23.		Показ танцевальных шагов на оценку.	1	
	<b>Гимнастика</b>		14	

24.		Техника безопасности на уроках гимнастики ИграУдочка.	1	
25.		Акробатические упражнения	1	
26.		Кувьрки вперед, слитно. Упражнения в равновесии	1	
27.		Зачет:2 кувьрка вперед, слитно.	1	
28.		Акробатическое соединение.	1	
29.		Дыхательная гимнастика.	1	
30.		Зачет акробатические соединения. Упражнения в лазании.	1	
31.		Зачет: упражнение в равновесии. Упражнения в лазании.	1	
32.		Обучение опорному прыжку. Упражнения в висах и упорах.	1	
33.		Зачёт по опорному прыжку. Повторение упражнений в висах и упорах.	1	
34.		Зачет: подтягивание Техника опорного прыжка.	1	
35.		Зачет:отжимание. Игра в снайперы	1	
36.		Прием тество в наклоны вперед сидя	1	
37.		Прием тество в поднимание туловища за 30сек.	1	
	<b>Баскетбол</b>		11	
38.		Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Передвижение, остановки прыжком передача 2 руками от груди	1	
39.		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
40.		Передачи мяча в парах и тройках.	1	
41.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах	1	
42.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты	1	
43.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты	1	
44.		Ведение мяча. Передачи мяча.	1	
45.		Броски мяча по кольцу после ведения	1	
46.		Броски мяча по кольцу после ведения	1	
47.		Учебная игра в мини-баскетбол	1	
48.		Двухсторонняя игра в мини баскетбол игра Удочка.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>		20	
49.		Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	
50.		Попеременный двухшажный ход.	1	
51.		Поворот переступанием. Техника Попеременного двушажного хода.	1	
52.		Поворот переступанием .Техника Попеременного двушажного хода.	1	
53.		Зачет поворот переступанием.	1	
		Одновременно двухшажный ход.		
54.		Зачет поворот переступанием. Одновременно двухшажный ход .	1	
55.		Одновременно двухшажный ход. Свободное катание.	1	

56.		Одновременно двухшажный ход. Свободное катание.	1	
57.		Одновременно бесшажный ход. Подъем на склон елочкой. Свободное катание.	1	
58.		Одновременно бесшажный ход. Подъем на склон елочкой. Свободное катание.	1	
59.		Техника лыжных ходов. Чередование ходов прохождения дистанции.	1	
60.		Техника лыжных ходов. Чередование ходов прохождения дистанции.	1	
61.		Попеременно 2-шажный ход. Дистанция 3 км	1	
62.		Попеременно 2-шажный ход. Дистанция 3 км	1	
63.		Одновременный 2-шажный ход. Свободное катание	1	
64.		Одновременный 2-шажный ход. Учет. Свободное катание.	1	
65.		Одновременно бесшажный ход.	1	
66.		Одновременно бесшажный ход.	1	
67.		Дистанция 3 км. Учет с применением изученных ходов	1	
68.		Дистанция 3 км. Учет с применением изученных ходов	1	
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>		10	
69.		Стойка игрока ,перемещения. Игра Снайперы.	1	
70.		Стойка игрока ,перемещения. Игра Снайперы.	1	
71.		Передача мяча сверху двумя руками.	1	
72.		Передача мяча сверху двумя руками.	1	
73.		Передача мяча сверху двумя руками.	1	
74.		Прием мяча снизу. Игра Пионербол.	1	
75.		Прием мяча снизу. Игра Пионербол.	1	
76.		Приём мяча снизу..Игра Пионербол.	1	
77.		Нижняя прямая подача мяча. Игра Пионербол.	1	
78.		Нижняя прямая подача мяча. Игра Пионербол.	1	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>		7	
79.		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
80.		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
81.		Передачи мяча в парах и тройках.	1	
82.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах	1	
83.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты	1	
84.		Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты	1	
85.		Ведение мяча .Передачи мяча.	1	
		Учебная игра в баскетбол.		
	<b>Спортивные игры. Гандбол.</b>		5	

86.		Техника безопасности. Правила игры, расстановка на поле. История гандбола. Основы ведения и передачи мяча.	1	
87.		Ведение мяча и передачи партнеру. Обучение 3м шагам.	1	
88.		Броски и передачи мяча из разных положений.	1	
89.		Основные приемы игры в гандбол. Броски по воротам.	1	
90.		Основные приемы игры в гандбол. Обыгрыш и обводка соперника. Играв футбол.	1	
	<b>Лёгкая атлетика.</b>		12	
91.		Прыжок в длину с места Беговые упражнения	1	
92.		Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в высоту с разбега.	1	
93.		Наклоны вперед сидя. Прыжок в высоту с разбега.	1	
94.		Отжимание, подтягивание. Прыжок в высоту с разбега. Учёт.	1	
95.		Челночный бег3х10м.	1	
96.		Челночный бег4х9м.	1	
97.		Бег на скорость-30 м и 60м. Учёт.	1	
98.		Бег на выносливость 400м. Учёт.	1	
99.		Бегна выносливость1000м	1	
100.		Метания мяча с 3шагов разбега.	1	
101.		Метания мяча с 3 шагов разбега. Учет	1	
102.		Беговые упражнения в эстафете.	1	