

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоселовская школа» Симферопольского района Республики Крым
(МБОУ «Новоселовская школа»)
ОКПО 00793621; ОГРН 1159102010308; ИНН9109008830/КПП910901001
ул. Гагарина, дом 36, с. Новоселовка, Симферопольский район, Республика Крым, 297550
тел. (3652) 33-42-26, e-mail: school_simferopolsiy-rayon22@crimeaedu.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании школьного МО
естественно-математического
цикла
Протокол № 4
от 31. 08. 2023 г.
Руководитель МО
 / Л.Н. Оборина /

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР, председатель МС
 И.В. Гаранжа
Протокол № 1
от 31. 08. 2023 г.



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
5 класс
на 2023/2024 учебный год

Уровень образования: основное общее образование
Количество часов по учебному плану: всего – 102 ч/год; 3 ч/неделю

Учитель: Корчагин А. Н.

с.Новоселовка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 5 классе составлена на основе:

авторской программы основного общего образования. Физическая культура, 5-9 классы. Авт.: А.П.Матвеев, М., «Просвещение», 2014 г.;

учебника: «Физическая культура». 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев; изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014.;

ООП ФГОС ООО и учебного плана МБОУ «Новоселовская школа» на 2022/2023 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.

освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых

двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика -15 часов
Первичный инструктаж по ТБ на рабочем месте. Бег 30 м. Инструктаж по ТБ во время занятий по л/а.
Спринтерский бег. Бег с ускорением.
Обучение бегу в медленном темпе по дистанции.
Развитие скоростных качеств; обучение техники метания.
Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции. Обучение прыжка в длину.
Специальные беговые упражнения; техника метания мяча.

Развитие скоростных способностей. Бег на скорость (60м).
Выполнять повторный бег; обучение прыжка в длину.
Обучение технике прыжка в длину согнув ноги.
Техника метания в цель. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места.
Прыжок в длину с разбега – обучение. Эстафеты.
Прыжок в длину с разбега (подбор разбега, прыжок в приземление в сед).
Закрепление навыков прыжка в длину.
Выполнение учебного норматива в беге и метании мяча.
Прием учебных нормативов: наклоны; прыжки в длину с места.
Кроссовая подготовка - 9 часов
Инструктаж по ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег в чередовании с ходьбой - до 15 минут.
Закрепление навыков в метании мяча.
Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние.
Бег в медленном темпе. Игра «Гуси-лебеди».
Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние.
Метание на точность и заданное расстояние.
Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег 4 по 30 м.
Равномерный бег на средние дистанции.
Сдача норматива в беге на 1000м.
Футбол – 9 часов
Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Передачи мяча во встречном движении.
Ведение мяча носком, и внутренней стороной стопы.
Обучение ведению мяча, удары по воротам внутренней стороной стопы.
Ведения с ускорением и обводкой, передачи во встречном ведении.
Передачи и обводки во встречном ведении.
Ведения, остановки, удары по воротам. Передачи в парах.

Выполнение технических действий на оценку.
Техника передач в одно касание; удары в створ.
Футбол. Ведения, обводки, передачи, остановки, удары, игра головой.
Баскетбол – 15 часов
Инструктаж по ТБ во время игры баскетбол. Обучение ведению с изменением направления.
Обучение ведению мяча. Обучение передачам.
Закрепление навыков ведения. Обучение броскам мяча в кольцо.
Обучение броску в кольцо после ведения.
Обводки соперника в игре «Салки» с мячами.
Ведения, обводки, броски в кольцо.
Упражнения с ведением, обводкой, броском в кольцо.
Индивидуальные действия игроков, броски в кольцо
Выбивание мяча, вырывания мяча и броски в кольцо.
Выбивание, вырывание мяча; повороты с мячом.
Броски в кольцо одной рукой.
Обводки разворотом; броски одной рукой.
Обводки разворотом; броски одной рукой.
Баскетбол: ведения, обводки, передачи, броски в кольцо, повороты.
Игра баскетбол. Дриблинг.
Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов
Инструктаж по ТБ во время проведения занятий гимнастикой. Кувырок вперед и назад в группировке.
Акробатика: кувырки вперед, назад в группировке.
Выполнение элементов акробатики; обучение лазание по канату.
Обучение опорному прыжку ноги врозь.
Опорный прыжок ноги врозь и с напрыгиванием.
ОРУ в разомкнутом строю. Лазание по канату.

Упражнения на малой перекладине.
Выполнение комбинаций на брусках.
Упражнения на гимнастических снарядах.
Упражнения на бревне и перекладине.
Упражнения на гимнастических снарядах.
Выполнение учебных нормативов. Лазание по канату.
Баскетбол – 13 часов
Инструктаж по ТБ во время игры баскетбол. Ведения с изменением направления движения.
Ведения, обводки, проход под кольцо, бросок.
Совершенствование техники ведения, обводки.
Дриблинг, совершенствование техники броска.
Передачи мяча на месте и во встречном ведении.
Дриблинг, обводки, обманные движения, броски в кольцо
Ведения с изменением направления движения и обводкой разворотом.
Ведения с изменением направления движения и обводкой разворотом.
Упражнения в быстром прорыве.
Упражнения в быстром прорыве.
Дриблинг; освобождение из-под опеки.
Закрепление навыков броска в кольцо одной рукой.
Выполнение учебного норматива по элементам игры баскетбол.
Волейбол – 8 часов
Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Перемещения и остановки.
Волейбол-техника игры; передачи и прием в парах.
Техника игры двумя руками снизу и сверху.
Техника игры на приеме и передаче 2 руками сверху и снизу.
Техника передачи мяча. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Обучение подачам через сетку в парах.
Закрепление навыков в подаче мяча одной рукой снизу и сбоку.
Выполнение элементов игры в волейбол на оценку.
Легкая атлетика – 15 часов

Инструктаж по ТБ во время занятий по л/а. Олимпийское движение. Эстафеты.
Совершенствование техники метания.
Развитие скоростных качеств; обучение прыжку в длину.
Чередование бега и ходьбы. Метания в цель.
Обучение технике прыжка в длину. Прыжок в длину согнув ноги.
Чередование бега и ходьбы; метания мяча с 3 шагов разбега.
Отработка техники прыжка в длину.
Отработка техники прыжка с разбега.
Метание малого мяча по движущейся цели.
Прыжок в длину с разбега «прогнувшись».
Прыжок в длину-техника выполнения.
Сдача норматива по прыжках в длину.
Метание мяча на результат. Челночный бег 3-10м.
Выполнение учебных нормативов по разделу программы.
Прием учебных нормативов.
Кроссовая подготовка – 6 часов
Инструктаж по ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Преодоление горизонтальных препятствий.
Метание на точность, дальность. Эстафеты.
Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.
Бег в чередовании с ходьбой 8 минут. Преодоление полосы препятствий.
Бег в чередовании с ходьбой.
Итоговый урок. Бег 1500 метров.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		5
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	30
3	Кроссовая подготовка	15
4	Спортивные игры	45
4.1	Футбол	9
4.2	Баскетбол	28
4.3	Волейбол	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	12
6	Итого	102