

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «София»**

Принято:  
педагогическим советом  
Протокол № 3  
от 29.08.2023 г.

Утверждено:  
директор Н.Ф. Черемных  
Приказ № 3  
от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
2023-2024 учебный год  
по физической культуре  
(основное общее образование)  
5 класс**

**г.Пермь, 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа для 5 класса разработана на основе примерной рабочей программы «Физическая культура 5-9 кл.» В. И. Лях. 9 -е изд. М.: Просвещение, 2021г.» Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Цели и задачи физического воспитания:** формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:** содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

### Место учебного курса в учебном плане

Согласно учебного плана предмет «Физическая культура» изучается во 5 классе по 3 ч в неделю (всего 102 ч).

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПин (с учетом температурного режима) заменять темы «Лыжной подготовки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные.** Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Обучающийся 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Содержание программы**

**1.1. Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьника. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**1.2. Социально – психологические основы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по заказу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий и контроль за состоянием организма.

**1.3. Культурно – исторические основы.** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4. Приемы закаливания.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Спортивные игры(33часа)**

#### **1.5. Баскетбол. (12 часов).**

Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.: Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с передвиганием. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Бросок мяча от плеча одной рукой после двух шагов.

#### **1.6. Волейбол (15 часов).**

Терминология волейбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Техника приема мяча, Поддачи. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Футбол: (6 часов) ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в минифутбол по упрощенным правилам.

#### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики (21 час).**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических

упражнений Акробатика: Мост из положения стоя у стены, перекатом назад стойка на лопатках, перекаты вперед и назад, кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Ритмическая гимнастика и танцевальные движения: стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату до высоты – 2 м. Гимнастическая полоса препятствий.

#### 1.8. Легкоатлетические упражнения/ Кроссовая подготовка(30часов).

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике и кроссу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег с высокого старта(30-60м). Бег с ускорением от30-40 м. Бег в равномерном темпе до 2 мин. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в высоту способом «Перешагивания». Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

#### 1.9. Лыжная подготовка (18 часов).

Техника безопасности на занятиях. Строевые приемы с лыжами. Повороты, спуски и подъемы, торможение. Передвижение скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжам. Подготовка места занятий. Помощь в судействе .

### Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса

	Год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков				
Спортивные игры	33	12		12	9
Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка	18			18	
Легкоатлетические упражнения	30	15			15
Итого	102	27	21	30	24

### Учебные нормативы 5 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40
11	Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260
12	Лазание по канату (м)	5	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	28	23	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	21	17	14
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00	9.40	10.30