

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа - детский сад № 18»

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа-  
детский сад № 18»

Приказ от 31.08.2021 № 48-00

Г.В. Байздренко



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Основное общее образование: 5 класс

Количество часов: 67

УМК: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред.  
Виленского М.Я. Физическая культура Лях В.И.(5-9 класс)М.,  
«Просвещение».

Учитель: Рачин Николай Вячеславович

(ФИО учителя)

(подпись)

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 5 класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе являются следующие качества:

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

**Метапредметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

**Познавательные УУД:**

- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.

**Коммуникативные УУД:**

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.

**Предметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе являются следующие умения:

**Обучающийся 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.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

**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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 5 класс**

### **Основы знаний о физической культуре**

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

*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 показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

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

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

#### **Легкая атлетика**

Техника безопасности. Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт. Ускорения с высокого старта. Прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание»). Упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов).

#### **Кроссовая подготовка**

Техника безопасности. Кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.

#### **Футбол**

Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам на точность.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Техника безопасности. Организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках). Опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа). Ритмическая гимнастика.

#### **Баскетбол**

Техника безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком). Ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди). Ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой). Броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли). Техника защиты (вырывание и выбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом). Овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

#### **Волейбол (пионербол)**

Техника безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации). Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения). Овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

### **3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 5 класс**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	9
Кроссовая подготовка	5

Футбол	3
Гимнастика с элементами акробатики	9
Баскетбол	4
Волейбол (пионербол)	9
Кроссовая подготовка	4
Легкая атлетика	5
<b>Итого</b>	<b>67</b>

#### 4. Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура».

##### 5 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
<b>1 четверть</b>			
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>			
1	04.09	Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1
2	06.09	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1
3	11.09	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10.	1
4	13.09	Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1
5	18.09	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	1
6	20.09	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине.	1
7	25.09	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1
8	27.09	Прыжок в длину с разбега на оценку. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
9			
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
10	02.10	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1
11	04.10	Кроссовый бег до 12 минут.	1
12	09.10	Кроссовый бег до 13 минут.	1
13	11.10	Кроссовый бег до 14 минут.	1
14	16.10	Кроссовый бег до 15 минут.	1
<b>Футбол (3 часа)</b>			
15	18.10	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в футбол.	3
16	23.10	Стойки игрока, перемещения в стойке.	
17	25.10		
<b>II четверть</b>			
18	08.11	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1
19	13.11	Удары по воротам на точность.	1
20	15.11	Комбинация из освоенных элементов.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)</b>			
21	20.11	Инструктаж по ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
22	22.11	Круговая тренировка.	1
23	27.11	Кувырок вперед.	1

24	29.11	Кувырок назад.	1
25	04.11	Стойка на лопатках.	1
26	06.12	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
27	11.12	«Мост» из положения, лежа на спине.	1
28	13.12	Комбинация из освоенных элементов.	1
29	18.12	Комбинация из освоенных элементов на оценку.	1
<b>Баскетбол (4 часов)</b>			
30	20.12	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1
31	25.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2
32	27.12	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
<b>III четверть</b>			
33	10.01	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении на оценку.	1
34	15.01	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
35	17.01	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
36	22.01	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
37	25.01	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости на оценку.	1
38	29.01	Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	1
39	31.01	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	1
40	05.02	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1
41	07.02	Броски мяча в кольцо с места на оценку.	1
42	12.02	Вырывание и выбивание мяча.	1
43	14.02	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
<b>Волейбол (9 часов)</b>			
44	19.02	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
45	21.02	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
46	26.02	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
47	28.02	Передача мяча над собой и через сетку.	1
48	04.03	Передача мяча сверху двумя руками на оценку.	1
49	06.03	Развитие координационных способностей.	1
50	11.03	Прием мяча двумя руками снизу.	1
51	13.03	Прием мяча через сетку.	1
52	18.03	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки.	1
53	20.03	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки.	1
<b>IV четверть</b>			
54	01.04	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	1

55	03.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
56	08.04	Прием, передача, удар.	1
57	10.04	Тактика свободного нападения.	1
58	15.04	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1
<b>Кроссовая подготовка (4 часа)</b>			
59	17.04	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1
60	22.04	Кроссовый бег до 13 минут.	1
61	24.04	Кроссовый бег до 15 минут.	1
62	27.04	Кроссовый бег до 16 минут.	1
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			
63	08.05	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	1
64	13.05	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10 м.	1
65	15.05	Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1
66	20.05	ТБ прыжков в длину. Прыжок в длину с разбега.	1
67	22.05	Тестирование прыжков в длину с места. Подтягивание в висе на перекладине. Метание малого мяча	1

### **Лист корректировки рабочей программы**

Согласно учебному плану основного общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ «Школа-детский сад №18» на 2023-2024 учебный год рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 классе рассчитана на 67 часов (2 часа в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год и производственным календарем на 2023, 2024 годы, скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 2 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по физической культуре в 5 классе.

**РАССМОТРЕНО**  
 протокол заседания  
 методического объединения  
 МБОУ «Школа-детский сад №18»  
 от 31.08.2021 № \_\_\_\_  
 Руководитель ШМО  
 начальных классов  
 \_\_\_\_\_ Люблева К.Д.  
 подпись                                      ФИО

**СОГЛАСОВАНО**  
 Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ Люблева К.Д.  
 подпись                      ФИО  
 \_\_\_\_\_  
 дата

