

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Любино-Малоросская средняя общеобразовательная школа»
Любинского муниципального района Омской области
МБОУ "Любино-Малоросская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
совета

_____ С.Н.Горбачева
Протокол № 1 от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Любино-
Малоросская СОШ"

_____ Е.С.Бондаренко
Приказ № 204 от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4324643)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Сильченко Наталия Владимировна
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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).

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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение физической культуры в 5 классе направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 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);

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

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).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,5			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0,5			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0,5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1		https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1		https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	1		https://resh.edu.ru/

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	2		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Т – 1 (10ч) Легкая атлетика					
1(1)	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Техника бега с высокого старта.	1			https://resh.edu.ru/	
2(2)	Техника стартового разгона и бега по дистанции . Олимпийские игры древности	1			https://resh.edu.ru/	
3(3)	Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1			https://resh.edu.ru/	
4(4)	Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Составление дневника по физической культуре.	1			https://resh.edu.ru/	
5(5)	<i>Входной контроль.</i>	1	1		https://resh.edu.ru/	
6(6)	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			https://resh.edu.ru/	

7(7)	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				https://resh.edu.ru/
8(8)	Техника метания мяча в неподвижную мишень и на дальность. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1				https://resh.edu.ru/
9(9)	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий.	1				https://resh.edu.ru/
10(10)	<i>Контрольный урок по теме 1.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
	Т- 2 (10ч) Баскетбол					
1(11)	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Техника ловли мяча.	1				https://resh.edu.ru/
2(12)	Техника передачи мяча.	1				https://resh.edu.ru/
3(13)	Техника передачи мяча.	1				https://resh.edu.ru/
4(14)	Ведение мяча стоя на месте.	1				https://resh.edu.ru/
5(15)	Ведение мяча в движении.	1				https://resh.edu.ru/
6(16)	Ведение мяча в движении.	1				https://resh.edu.ru/
7(17)	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1				https://resh.edu.ru/
8(18)	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1				https://resh.edu.ru/
9(19)	Технические действия с мячом.	1				https://resh.edu.ru/
10(20)	<i>Контрольный урок по теме 2.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
	Т- 3 (10ч) Гимнастика					
1(21)	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд и назад в группировке.	1				https://resh.edu.ru/
2(22)	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1				https://resh.edu.ru/

	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.					
3(23)	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1				https://resh.edu.ru/
4(24)	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				https://resh.edu.ru/
5(25)	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				https://resh.edu.ru/
6(26)	Техника кувырка назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1				https://resh.edu.ru/
7(27)	Техника кувырка назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1				https://resh.edu.ru/
8(28)	Техника передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				https://resh.edu.ru/
9(29)	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Комплекс упражнений на растягивание мышц.	1				https://resh.edu.ru/
10(30)	<i>Контрольный урок по теме 3.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
	Т- 4 (12ч) Лыжная подготовка					
1(31)	Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				https://resh.edu.ru/
2(32)	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				https://resh.edu.ru/
3(33)	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				https://resh.edu.ru/
4(34)	Повороты на лыжах способом переступания.	1				https://resh.edu.ru/
5(35)	Повороты на лыжах способом переступания.	1				https://resh.edu.ru/

6(36)	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1				https://resh.edu.ru/
7(37)	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1				https://resh.edu.ru/
8(38)	Спуск на лыжах с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru/
9(39)	Спуск на лыжах с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru/
10(40)	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru/
11(41)	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru/
12(42)	<i>Контрольный урок по теме 4.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
	Т- 5 (10ч) Волейбол	1				
1(43)	Инструктаж по Т.Б. История развития волейбола. Правила игры в волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1				https://resh.edu.ru/
2(44)	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1				https://resh.edu.ru/
3(45)	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1				https://resh.edu.ru/
4(46)	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1				https://resh.edu.ru/
5(47)	Техника нижней прямой подачи мяча.	1				https://resh.edu.ru/
6(48)	Техника нижней прямой подачи мяча.	1				https://resh.edu.ru/
7(49)	Технические действия с мячом.	1				https://resh.edu.ru/
8(50)	Технические действия с мячом.	1				https://resh.edu.ru/
9(51)	Технические действия с мячом.	1				https://resh.edu.ru/
10(52)	<i>Контрольный урок по теме 5.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
	Т- 6,7 (10ч) Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.					

	Футбол.(6ч)					
1(53)	Инструктаж по Т.Б .История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1				https://resh.edu.ru/
2(54)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
3(55)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1				https://resh.edu.ru/
4(56)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
5(57)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
6(58)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
7(59)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
8(60)	<i>Итоговая контрольная работа за курс «Физическая культура» 5 класс.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
9(61)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1				https://resh.edu.ru/

	мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м.					
10(62)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м.	1				https://resh.edu.ru/
1(63)	Инструктаж по Т.Б. История развития футбола. Правила игры в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/
2(64)	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1				https://resh.edu.ru/
3(65)	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1				https://resh.edu.ru/
4(66)	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1				https://resh.edu.ru/
5(67)	Обводка мячом ориентиров.	1				https://resh.edu.ru/
6(68)	<i>Контрольный урок по теме 6,7.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	0		

