

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ГОРОД САРАТОВ"
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №63
с углубленным изучением отдельных предметов"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА**

«Согласовано»

на заседании МО
учителей физической культуры и ОБЖ
Председатель МО
_____/ Позднякова Ю.С. /
Протокол №1 от
«31» ____ 08 ____ 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МОУ «СОШ № 63 с УИП»
_____/ Исмайлова Э.Ю. /
« _31_ » ____ 08 ____ 2023г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ № 63 с УИП»
_____/Ионов А.В. /
Приказ № __309__ от
« _31_ » ____ 08 ____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
Поздняковой Юлии Сергеевны
для 5– х классов
на 2023 – 2024 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом примерной программы по физической культуре для 5 классов, основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ № 63» с УИП (утверждена приказом № 309 от 31.08.23 г.), авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев.

Программа обеспечена следующими УМК:

Методические рекомендации 5-7 класс, автор А.П.Матвеев, издательство «Просвещение».

УМК учащихся:

А.П.Матвеев, Физическая культура, 5 кл., Просвещение, 2013г.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Соответственно действующему учебному плану рабочая программа по физической культуре предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 5 классе - 70 часов. Рабочая программа рассчитана на 1 год (по 2 ч в неделю).

Разделы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не проводятся, за неимением материально-технической базы и заменены на «Спортивные игры».

II. Планируемые результаты обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Класс	Планируемые результаты	
5 класс	Личностные	<ul style="list-style-type: none">- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
	Предметные	<ul style="list-style-type: none">- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;- формирование умений выполнять комплексы

		<p>общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; - умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки; - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей. - выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»
	<p>Метапредметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развивать мотивы и интересы своей познавательной активности; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека; - понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека; - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам; - ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; - понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

		<ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
--	--	--

III. Содержание учебного предмета

5класс

Основы знаний

История физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Физкультура (основные понятия). Физическое развитие человека. 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.

Физическая культура человека: Правила профилактики нарушения осанки, подбор и упражнений по профилактике её нарушения и коррекции. Режим дня и его основное содержание. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Развитие двигательных способностей

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Двигательные умения и навыки

Гимнастика с основами акробатики. История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры. Лазания и перелазания. Полоса препятствий.

Спортивные игры: Волейбол. Терминология игры. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Баскетбол. Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка, перемещения баскетболиста. Остановки и повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди. Броски одной рукой от плеча. Бросок с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов: различные способы перемещения, ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.

Лёгкая атлетика. История лёгкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег, гладкий бег, переменный бег. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность и в цель. Преодоление препятствий.

Мониторинг: уровень общей физической подготовленности учащихся.

Подготовка к выполнению видов испытаний. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

IV. Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Класс				
		5	6	7	8	9
		Количество часов				
1.	Основы знаний	3	3	3	3	3
2.	Двигательные умения и навыки	64	64	64	64	62
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	10
2.2	Лёгкая атлетика	24	24	24	24	24
2.3	Баскетбол	12	12	12	12	12
2.4	Волейбол	14	14	14	14	12
2.5	Мониторинг	4	4	4	4	4
3.	Развитие двигательных способностей	3	3	3	3	3
	Всего часов	70	70	70	70	68

№ п/п	Наименование разделов	Наименование тем раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	<u>Основы знаний</u>	История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.	3	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>
2	<u>Двигательные умения и навыки</u>	Лёгкая атлетика	24	<p>Изучать историю лёгкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения метательных упражнений. Применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения: беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p>
		Гимнастика	10	<p>Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих</p>

				упражнений, упражнений с предметами, акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать изученные упражнения для развития гибкости, силовой и скоростно-силовой выносливости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
		Волейбол	14	Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.
		Баскетбол	12	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
		Мониторинг	4	Определять уровень физической подготовленности.
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	В процессе урока	Описывать правильную технику и выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

		физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		
3	<u>Развитие двигательных способностей</u>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.
		Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её разными способами.
		Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.	1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Оценивать свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость.
	Итого		70	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- Рабочие программы по физической культуре;
- Учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- Методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- Стенка гимнастическая;
- Скамейки гимнастические;
- Козел гимнастический;
- Канат для лазания;
- Коврики гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Мячи набивные (1, 2 кг);
- Мячи малые (теннисные)
- Скакалка гимнастическая;
- Палки гимнастические;
- Обручи гимнастические;
- Сетка для переноски мячей;
- Рулетка измерительная;
- Щиты баскетбольные;
- Мячи баскетбольные;
- Сетки волейбольные;
- Мячи волейбольные;
- Мячи футбольные;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Аптечка медицинская;

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Упражнение						
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
	Девочки			Мальчики		
Бег 60 м, с	10,5 и меньше	10,6 – 10,5	10,9 и больше	10,1 и меньше	10,6- ,10,0	11,1 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,11 и меньше	5,20	5.40 и больше	4,48 и меньше	5.00	5,20 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	280 и больше	280-260	240 и меньше	350 и больше	350-330	300 и меньше
Прыжок в длину с места, см	160	150	145	170	160	150
Метание мяча (150 г), м	20	18	15	30	27	24