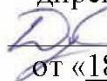


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Амгуэма»

**ОДОБРЕНА**  
на заседании МО  
учителей естественно-  
научного цикла протокол  
от 13.05.2022 г. №5

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем  
директора по УВР  
 / В.И. Думлер  
от «18» мая 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
для 5 класса  
2022 – 2023 учебный год

**Количество часов:** 2 часа в неделю, 68 часов в год

**Составитель:** Клевно В.В., учитель физической культуры

Амгуэма  
2022

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 классов на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, а также рабочей программы воспитания с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладной ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операционным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –

иницирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. 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.

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.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностными результатами обучения физической культурой в основной школе являются:

- соблюдать правила безопасности;
- ставить вопросы, обращаться за помощью;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- формулировать собственное мнение, слушать собеседника;
- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников;
- формулировать свои затруднения;
- обращаться за помощью;
- строить монологическое высказывание, вести устный диалог;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь;
- задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Метапредметными результатами** обучения физической культурой в основной школе являются:

- овладение навыка самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности;
- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем;
- осознанно строить сообщения в устной форме;
- ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- моделировать технику действий и приемов;
- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметными результатами** обучения физической культурой в основной школе являются:

- формулировать и удерживать учебную задачу;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;
- определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат;
- различать способ и результат действия;
- преобразовывать практическую задачу в образовательную;
- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;
- сличать способ действия с заданным эталоном;
- применять правила подбора одежды для занятий;
- уважительно относиться к партнеру;
- выполнять правила игры;
- уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

## **4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| <b>№</b> | <b>Тема раздела/урока</b> | <b>Количество часов на раздел/тему</b> | <b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b> |
|----------|---------------------------|--|---|
|          | <b>I. Легкая атлетика</b> | <b>10</b>                              |   |

|    |  |           |   |
|----|--|-----------|---|
| 1  | Низкий старт   | 1         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 2  | Спринтерский бег<br>Бег 30 метров  | 1         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 3  | Бег 60 метров  | 1         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 4  | Бег на короткие дистанции<br>Эстафетный бег  | 2         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 5  | Прыжок в длину с места   | 1         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 6  | Метание малого мяча  | 1         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 7  | Прыжок в длину с места   | 1         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 8  | Метание мяча на дальность.<br>Развитие скоростно-силовых качеств                       | 2         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
|    | <b>II. Баскетбол</b>   | <b>15</b> |   |
| 9  | Стойки игрока и перемещения в стойке   | 1         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. В парах и тройках со сменой мест | 1         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 11 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника    | 1         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 12 | Бросок двумя руками от головы в прыжке   | 1         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 13 | Штрафной бросок  | 2         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 14 | Личная защита в игровых взаимодействиях  | 1         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 15 | Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5  | 1         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 16 | Бросок в кольцо после остановки. Игра по упрощенным правилам                           | 1         | <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>                   |
| 17 | Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4   | 2         | <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>                   |
| 18 | Ведения мяча по прямой и с изменением направления движения                             | 1         | <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>                   |
| 19 | Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину   | 1         | <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>                   |
| 20 | Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4. Учебная игра 5х5                                   | 2         | <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>                   |
|    | <b>III. Волейбол</b>   | <b>20</b> |   |
| 21 | Освоение техники игры<br>Инструкция ТБ   | 1         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 22 | Техника передвижений   | 1         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 23 | Техника верхней передачи.<br>Верхняя передача над собой                                | 2         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 24 | Верхняя передача в парах и тройках. Верхняя передача                                   | 2         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |

|    |  |           |   |
|----|--|-----------|---|
|    | после перемещения вперед и в сторону   |           |   |
| 25 | Техника приема и передач мяча  | 2         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 26 | Верхняя прямая передача  | 2         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 27 | Прием мяча снизу   | 2         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 28 | Нижняя прямая передача   | 2         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 29 | Верхняя прямая подача  | 2         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 30 | Нижняя передача мяча в парах.  | 2         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 31 | Нижняя прямая подача   | 2         | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
|    | <b>IV. Гимнастика</b>  | <b>5</b>  |   |
| 32 | Акробатика. Кувырки вперед и назад. Техника безопасности на уроках гимнастики                          | 1         | <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>         |
| 33 | Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки). | 1         | <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>         |
| 34 | Кувырок вперед с переходом в стойку на лопатках  | 1         | <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>         |
| 35 | Лазание по канату  | 1         | <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>         |
| 36 | Лазание по канату в два приема   | 1         | <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>         |
|    | <b>V. Лыжная подготовка</b>  | <b>10</b> |   |
| 37 | Освоение техники лыжных ходов  | 10        | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> |
|    | <b>VI. Легкая атлетика</b>   | <b>8</b>  |   |
| 38 | Бег 30,60 метров   | 1         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 39 | Челночный бег 3x10м.   | 1         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 40 | Метание малого мяча в цель   | 2         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 41 | Прыжок в длину с места.  | 2         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 42 | Эстафетный бег   | 1         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |
| 43 | Бег по пересеченной местности  | 1         | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>               |