

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 113 имени Сергея Семенова»**

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
от 22.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
от 28.08.2024г. № 292-осн
И.А. Бурсов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 классов
на 2024 /2025 учебный год
срок реализации: 1 год

Составитель:
Грабенко Елена Владиславовна
учитель физической культуры

Барнаул
2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 классов составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 №287;

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №113 имени Сергея Семенова»;

Учебного плана МБОУ «СОШ №113 имени Сергея Семенова»;

Федеральной рабочей программы по учебному предмету «физическая культура»;

Федеральной рабочей программы воспитания.

Данная рабочая программа рассчитана на 68 часа в год, 2 час в неделю. Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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 относится 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 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
	Знания о физической культуре		
1.	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	
	Способы самостоятельной деятельности		
2.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Тактическая подготовка.	1	
3.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Планирование занятий технической подготовкой	1	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
4.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")		
5.	Преодоление препятствий наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	
6.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
7.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
8.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	
9.	Эстафетный бег	1	
10.	Эстафетный бег. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")		
17.	Передача мяча после отскока от пола	1	
18.	Передача мяча после отскока от пола	1	
19.	Ловля мяча после отскока от пола	1	
20.	Ловля мяча после отскока от пола	1	
21.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
22.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	

23.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	
24.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	
25.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
26.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
	Гимнастика (модуль "Гимнастика")		
27.	Акробатические комбинации. Стойка на голове с опорой на руки.	1	
28.	Акробатические комбинации. Стойка на голове с опорой на руки.	1	
29.	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
30.	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
31.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
32.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
33.	Лазанье по канату в два приёма	1	
34.	Лазанье по канату в два приёма	1	
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
35.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
36.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
37.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
38.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")		
39.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
40.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
41.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
42.	Торможение на лыжах способом «упор»	1	
43.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
44.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
45.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
46.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
47.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	
48.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
49.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	
	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")		
50.	Верхняя прямая подача мяча	1	

51.	Верхняя прямая подача мяча	1	
52.	Верхняя прямая подача мяча	1	
53.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
54.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
55.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
56.	Перевод мяча за голову	1	
57.	Перевод мяча за голову	1	
58.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
59.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")		
60.	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1	
61.	Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	
62.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")		
63.	Преодоление препятствий наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	
64.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
65.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
66.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	
67.	Эстафетный бег	1	
68.	Эстафетный бег. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	

Учебник: Физическая культура: 5-7классы: учебник/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. 7-е изд., стер. - М.: Просвещение, 2021.

**Лист корректировки
тематического планирования**

по _____
(предмет)

Учитель _____
(Ф.И.О.)

класс(ы) _____

Дата корректируемого урока по плану	Дата корректируемого урока по факту	Содержание корректировки (темы уроком объединены)	Обоснование корректировки (реквизиты документа: дата и № приказа или пояснение учителя)	Подпись учителя	Подпись заместителя руководителя по УВР