

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА КРЕЙЗЕРА Я.Г.»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению школьным методическим объединением учителей физической культуры протокол № 1 от «25»08.2022г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «Школа-гимназия №39 им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ А.А.Крутских  «30»08.2022г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Школа-гимназия №39» им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ Н.В. Киричкова Приказ № 479 от «30»08.2022г.
---	--	---

## Рабочая программа

по физической культуре

для 5 «А» класса

на 2022/2023 учебный год

количество часов в неделю: 2

количество часов в год: 68

Составитель: учитель  
Щербинина С.Л.

г. Симферополь,  
2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Приказом Министерства и образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 31.05.2021г. №287.
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями - приказ от 23.12.2020 № 766).
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Школа-гимназия № 39» г. Симферополя, утвержденная приказом от 13.07.2022 № 454.
- Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов. Министерство просвещения РФ. ФГБНУ «Институт стратегии развития образования» (одобрена решением федерального научно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г)
- Учебник, на который ориентирована рабочая программа:
  - Академический учебник по физической культуре для 5 классов общеобразовательных учреждений: А.П.Матвеев 2014г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА □ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА □  
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**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**

### ***Универсальные познавательные 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.

### ***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

### ***Универсальные учебные регулятивные 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 относиться 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 опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь»

(мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

\* выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

\* передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

\* выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

\* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

\* 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 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);

\* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### □ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА □

**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 «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.

## Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания «Школьный урок»	Электронные образовательные ресурсы	Количество часов	Тесты
1	Знания о физической культуре Способы самостоятельной деятельности Физкультурно-оздоровительная деятельность	Всероссийский открытый урок	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>	7	1
2	Модуль «Лёгкая атлетика»	День солидарности в борьбе с терроризмом; Неделя безопасности дорожного движения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>	12	1
3	Модуль Гимнастика	Международный день толерантности; Всероссийский урок «История самбо»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>	7	1
4	Модуль Баскетбол Модуль Футбол	День героев Отечества;  День добровольца	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>	10	1
5	Модуль Волейбол	День защитника Отечества; Международный день защиты детей	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>	12	1
6	Модуль «Спорт»	Предметная неделя «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>	20	1



**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре, 5-А класс**

№ ур ока	Тема урока	Количес т во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>1 четверть(17ч). Знания о физической культуре(2ч)</b>				
1	Инструкция по ТБ. Физическая культура в основной школе	1	02.09	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни	1	06.09	
<b>Способы самостоятельной деятельности(2ч)</b>				
3	Режим дня и его значение	1	09.09	
4	Физическое развитие человека	1	13.09	
<b>Физическое совершенствование.</b>				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч).</b>				
5	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток	1	16.09	
6	Закаливающие процедуры	1	20.09	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>				
<b>Модуль «Легкая атлетика» (6ч)</b>				
7-8	ТБ. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	2	23.09 27.09	
9-10	ТБ. Прыжки в длину с места. Спортивная игра.	2	30.09 04.10	
11	ТБ. Метание малого мяча в вертикальную мишень	1	07.10	
12	ТБ. Метание малого мяча на дальность	1	11.10	
<b>Модуль «Спорт»(5ч)</b>				
13	ТБ. Челночный бег 3*10м. Подтягивание.	1	14.10	
14	ТБ. Упражнение на гибкость. Метание малого мяча	1	18.10	
15-16	ТБ. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью	2	21.10 25.10	
17	ТБ. Подтягивание. Спортивная игра	1	28.10	
<b>2 четверть(16ч). Модуль «Спорт»(5ч)</b>				
18	Инструкция по ТБ. Равномерный бег.	1	08.11	
19	ТБ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивная игра	1	11.11	
20	ТБ. Поднимание туловища в сед Приседания.	1	15.11	
21	ТБ. Поднимание туловища в сед Приседания.	1	18.11	
22	ТБ. Упражнение на гибкость. Подтягивание.	1	22.11	
<b>Модуль «Гимнастика»(7ч).</b>				
23-25	ТБ. Акробатические упражнения	3	25.11 29.11 02.12	
26-27	ТБ. Опорные прыжки	2	06.12 09.12	
28-29	ТБ. Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	13.12 16.12	
<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол(4ч)</b>				
30	Инструкция по ТБ. Передача мяча двумя руками от груди	1	20.12	

31	ТБ. Ведение мяча на месте и в движении	1	23.12	
32	ТБ. Бросок мяча в корзину двумя руками	1	27.12	
33	ТБ. Бросок мяча в корзину двумя руками	1	30.12	
<b>3 четверть(19ч). Способы самостоятельной деятельности</b>				
34	Способы измерения и оценивания осанки	1	10.01	
<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (2ч)</b>				
35	Инструкция по ТБ. Передача мяча двумя руками от груди	1	13.01	
36	ТБ. Бросок мяча в корзину двумя руками	1	17.01	
<b>Волейбол(12ч)</b>				
37	ТБ. Техника верхней передачи мяча	1	20.01	
38	ТБ. Техника нижней передачи мяча	1	24.01	
39	ТБ. Прием и передача мяча снизу	1	27.01	
40	ТБ. Прием и передача сверху	1	31.01	
41-42	ТБ. Прием и передача мяча снизу и сверху	2	03.02 07.02	
43-44	ТБ. Прием и передача мяча снизу и сверху в движении	2	10.02 14.02	
45	ТБ. Прямая нижняя подача мяча	1	17.02	
46	ТБ. Прямая нижняя подача мяча	1	21.02	
47	ТБ. Игра по упрощенным правилам	1	28.02	
48	ТБ. Игра по упрощенным правилам	1	03.03	
<b>Модуль «Спорт»(4ч)</b>				
49	ТБ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивная игра	1	07.03	
50	ТБ. Поднимание туловища в сед. Приседания.	1	10.03	
51	ТБ. Поднимание туловища в сед. Подтягивание.	1	14.03	
52	ТБ. Упражнение на гибкость. Подтягивание.	1	17.03	
<b>4 четверть(16ч). Модуль « Спорт»(6ч)</b>				
53	Инструкция по ТБ. Равномерный бег.	1	28.03	
54	ТБ. Бег на длинные дистанции	1	31.03	
55	ТБ. Прыжки в длину с места	1	04.04	
56-57	ТБ. Бег на короткие дистанции	2	07.04 11.04	
58	ТБ. Подтягивание. Спортивная игра	1	14.04	
<b>Лёгкая атлетика(6ч)</b>				
59-60	ТБ. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	2	18.04 25.04	
61-62	ТБ. Прыжки в длину с места. Спортивная игра.	2	28.04 02.05	
63	ТБ. Метание малого мяча в вертикальную мишень	1	05.05	
64	ТБ. Метание малого мяча на дальность	1	12.05	
<b>Футбол(4ч)</b>				
65	ТБ. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	16.05	
66	ТБ. Остановка катящегося мяча. Игра	1	19.05	
67	ТБ. Ведение мяча. Игра	1	23.05	
68	ТБ. Обводка мячом ориентиров. Игра	1	26.05	