

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "Фаначетская СОШ № 9"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Фаначетская  
СОШ № 9»

А.В. Яцкин

Приказ № 1 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 класса

**Фаначет 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов разработана с учетом требований ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897, в соответствии с авторской программой В. И. Ляха, (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект:

Физическая культура: 5,6,7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 12-е издание, доработанное – М.: Просвещение, 2011. – 190 с.

Физическая культура: 5,6,7 класс В.И. Лях, пособие для учителей общеобразовательных учреждений 2-е издание Москва «Просвещение» 2012 год.

### **Место учебного предмета в учебном плане:**

Учебный предмет физическая культура входит в обязательную часть учебного плана. На изучение физической культуры в учебном плане предусмотрено 2 часа в неделю в течение всего учебного года, всего 68 часа, так как продолжительность учебного года 34 учебные недели.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Уровень подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся V класса должны:

**знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	5	4			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				20	17	12
Бег 60 м с высокого старта, с	9.0	9.8	10.0	9.3	10.0	10.5
Бег 1000 м,	4.00	4.30	5.00	5.30	6.00	6.30

мин. с						
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Учебно-тематический план 5 класса (2 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		5
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	12
3	Способы физкультурной деятельности	3
4	<b>Физическое совершенствование:</b>	
	гимнастика с основами акробатики	11
	Лыжные гонки	16
	Подвижные и спортивные игры	14
	Легкая атлетика	9
5	Итого	68

### Содержание тем учебного курса

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Раздел программы «Знание о физической культуре»</b>			
1	Как будем тренироваться?	3	Знать: правила поведения и ТБ на уроках физической культуры. Понимать: ценность человеческой жизни. Уметь: бережно обращаться с инвентарем.
2	Влияние физических упражнений на здоровье человека.		
3	Как оборудовать спортивный уголок дома.		

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
«Легкая атлетика»			
4	Строевые упражнения.	12	<p>Уметь: строиться по росту; контролировать скорость и расстояние при беге; выбрать нужный для себя темп бега; самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий; совершенствовать навыки в прыжках на скакалке; выполнять прыжок в длину с места; метать малый мяч в цель.</p> <p>Знать: строевые команды; понятие «короткая дистанция»; медленный бег; быстрый бег; ускорение; разновидности прыжков; технику выполнения прыжка в длину с места; технику выполнения метания малого мяча в цель.</p>
5	Беговая змейка.		
6	Бег коротким, средним и длинным шагом.		
7	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.		
8	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.		
9	Бег с преодолением препятствий.		
10	Попрыгунчики.		
11	Прыжки с продвижением.		
12	Дальний прыжок.		
13	Прыжки со скакалкой.		
14	Упражнения с малым мячом.		
15	Метание малого мяча в цель.		
Способы физической культуры			
16	«Зачем нужен режим дня?»	3	<p>Уметь: планировать спортивные занятия в режиме дня; отслеживать состояние здоровья.</p> <p>Знать: необходимость соблюдения режима; значения закаливания; представление о физических нагрузках.</p>
17	Простейшие закаливающие процедуры.		
18	Физическая нагрузка и ее влияние на сердце.		
Гимнастика с основами акробатики			

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
19	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись».	11	Знать: правила поведения и ТБ на уроках гимнастики; правая, левая сторона; выпады; упоры; способы передвижения по гимнастической стенке; технику лазанья по канату. Уметь: различать и выполнять строевые команды; выполнение строевых команд под счет; выполнять акробатические элементы отдельно; найти свой способ преодоления препятствий.
20	Размыкание в шеренге и колонне на месте.		
21	Повороты на месте налево и право.		
22	Ходьба широким шагом.		
23	Упоры, виды упоров.		
24	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.		
25	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.		
26	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.		
27	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.		
28	Лазанье по канату.		
29	Совершенствование лазанье по канату.		
«Лыжные гонки»			
30	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки.	16	Знать: ТБ на занятиях лыжной подготовкой; способы передвижения на лыжах; правила проведения эстафет на лыжах; технику поворота в движении; технику спуска в высокой и
31	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.		



Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
32	Перенос тяжести тела лыжи на лыжу.		<p>средней стойке; способы торможения.</p> <p>Уметь: персональный подбор инвентаря; контролировать скорость передвижения на лыжах; проявлять качества координации при передвижении на лыжах; проявлять выносливость при прохождении дистанций.</p>
33	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.		
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.		
35	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.		
36	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.		
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.		
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.		
39	Повороты.		
40	Игра «На буксире».		
41	Повороты переступанием в движении.		
42	Эстафеты на лыжах.		
43	Подъемы и спуски под уклон.		
44	Передвижение на лыжах до 1км.		
45	Игра «Попади в ворота».		
«Подвижные и спортивные игры»			

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
46	Бросок и ловля мяча на месте.	14	Знать: ловля мяча; передача мяча; бросок мяча; ведения мяча; правила игры; правила проведения эстафет. Уметь: проявлять внимание и ловкость; проявлять координацию; стремиться побеждать; управлять своими эмоциями.
47	Ловля мяча на месте в парах.		
48	Игра «Кто дальше бросит».		
49	Бросок мяча снизу на месте в щит.		
50	Игра «Метко в цель».		
51	Передача мяча.		
52	Ловля мяча на месте и в движении.		
53	Игра «Не отступись».		
54	Игра «Мяч по кругу».		
55	Ведение мяча на месте.		
56	Ведение мяча в шаге.		
57	Ведение мяча в медленном шаге.		
58	Ведение мяча индивидуально.		
59	Ведение мяча в парах.		
«Легкая атлетика»			
60	Бег по размеченным участком дорожки.	9	Знать: бег с изменением направления; бег с ускорением; технику челночного бега; технику ускорения на короткие дистанции; как рассчитывать силы; прыжки на месте; прыжки со скакалкой на месте; технику выполнения малого мяча в цель; технику челночного
61	Эстафеты с бегом на скорость.		
62	Челночный бег 3*10м.		
63	Бег с ускорением от 10 до 15 м.		

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
64	Равномерный, медленный бег до 3 мин.		бега. Уметь: развивать скорость, выносливость; формирование потребности к ЗОЖ; осваивать технику прыжков в длину с разбега; осваивать технику метания малого мяча в цель.
65	Прыжки с высоты до 30 см.		
66	Игры с прыжками с использованием скакалки.		
67	Метания малого мяча с места на дальность.		
68	Эстафеты.		

#### тематическое планирование

№ п/п урока	Кол. часов	Тема урока (тип урока)	Дата проведения	
			план.	факт.
	3	<b>Раздел программы «Знание о физической культуре»</b>		
1	1	Как будем тренироваться?		03. 09.
2	1	Влияние физических упр-ий на здоровье человека. Тестирование.		05. 09.
3		Как оборудовать спортивный уголок дома.		06. 09.
12	1	<b>«Легкая атлетика»</b>		12. 09.
4	1	Строевые упражнения		13. 09.
5	1	Беговая змейка.		19. 09.
6	1	Бег коротким, средним и длинным шагом.		20. 09.
7	1	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.		26. 09.
8	1	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.		27. 09.
9	1	Бег с преодолением препятствий.		03. 10
10	1	Попрыгунчики.		04.10
11	1	Прыжки с продвижением		10.10.
12	1	Дальний прыжок.		11. 10.

13	1	Прыжки со скакалкой.		17.10
14	1	Упражнения с малым мячом.		18.10
15	1	Метание малого мяча в цель.		24.10
	3	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		25.10
16	1	Зачем нужен режим дня?»		07.11
17	1	Простейшие закаливающие процедуры.		08. 11.
18	1	Физическая нагрузка и ее влияние на сердце.		14. 11.
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		15.11.
19	1	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись		21.11
20	1	Размыкание в шеренге и колонне на месте.	22.11	
21	1	Повороты на месте налево и право.	28.11	
22	1	Ходьба широким шагом	29.11	
23	1	Упоры, виды упоров.	05.12	
24	1	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно	06.12	
25	1	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	12.12.	
26	1	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	13.12.	
27	1	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	19.12	
28	1	Лазанье по канату.	20.12.	
29	1	Совершенствование лазанье по канату.	26.12.	
		<b>Лыжные гонки</b>	27.12.	
30	1	Организуемые команды и приемы на уроках лыжной подготовки.	09.01.	
31	1	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	10. 01	
32	1	Перенос тяжести тела лыжи на лыжу.	16. 01.	
33	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	17. 01.	
34	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	23.01	
35	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	24.01.	
36	1	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	30.01.	
37	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом с	31.01.	

		палками.		
38	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	06.02.	
39	1	Повороты.	07. 02.	
40	1	Игра «На буксире».	13.02.	
41	1	Повороты переступанием в движении.	14. 02.	
42	1	Эстафеты на лыжах.	20.02.	
43	1	Подъемы и спуски под уклон.	21.02.	
44	1	Передвижение на лыжах до 1км.	27.02	
45	1	Игра «Попади в ворота».	28.02.	
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
46	1	Бросок и ловля мяча на месте.	06.03.	
47	1	Ловля мяча на месте в парах.	07.03.	
48	1	Игра «Кто дальше бросит».	13.03.	
49	1	Бросок мяча снизу на месте в щит.	14. 03.	
50	1	Игра «Метко в цель».	20. 03.	
51	1	Передача мяча.	21.03.	
52	1	Ловля мяча на месте и в движении.	03.04	
53	1	Игра «Не оступись».	04. 04.	
54	1	Игра «Мяч по кругу».	10. 04.	
55	1	Ведение мяча на месте	11. 04.	
56	1	Ведение мяча в шаге	17.04.	
57	1	Ведение мяча в медленном шаге	18.04	
58	1	Ведение мяча	24.04.	
59	1	Ведение мяча в парах	25.04.	
		<b>Легкая атлетика»</b>		
60	1	Бег по размеченным участком дорожки.	02.05	
61	1	Эстафеты с бегом на скорость.	03.05.	
62	1	Челночный бег 3*10м.	05.05.	
63	1	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	06.05.	
64	1	Равномерный, медленный бег до 3 мин	10.05	
65	1	Прыжки с высоты до 30 см. ( Промежуточная аттестация)	13.05.	
66	1	Игры с прыжками с использованием скакалки.	15.05.	
67	1	Метания малого мяча с места на дальность.	16.05.	
68	1	Эстафеты.	19.05.	

