


Приложение 1
к ООП ООО

МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни» г. Симферополя

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. АМАТУНИ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни» г.
Симферополя
Москаленко Н.В. 
«28 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
приказ МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни»
г. Симферополя
от « 28 » августа 2023г. № 576

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для 5-Б класса

Количество часов в неделю - 2 час, количество часов за год – 68 часа

Уровень - базовый

Учитель Петров Анатолий Владимирович (специалист)

Рабочая программа разработана в соответствии с региональной комплексной рабочей программой по физической культуре, 5 класса, базовый уровень

РАССМОТРЕНО
школьным методическим объединением
учителей физической культуры
МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни» г. Симферополя
(протокол от «25.08» 2023г. № 2)

г. Симферополь, 2023 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана и составлена на основе «Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл». Согласно Федеральному перечню учебников к использованию в образовательной деятельности (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых, к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ ООО. Изучение физической культуры в Республике Крым осуществляется по учебникам, внесённым в федеральный перечень: А.П. Матвеева 5 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.-с.177: (Школа России).

Процесс обучения должен реализовываться в соответствии со нижеуказанными нормативными и распорядительными документами. Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: <https://www.gto.ru/document>.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена 24.12.2018 на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).

Региональные документы

1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета в учебном плане школы. Согласно локальному акту школы о рабочих программах, внесены изменения в программы 5-х классов. В данной рабочей программе календарно-тематическое планирование распределено на 68 часов, в год, 2 часа в неделю.

Содержание учебного предмета

Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура

модуль : Лёгкая атлетика - Знакомство: с правилами поведения на уроках легкой атлетики; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; с историей развития легкой атлетики; с видами легкой атлетики; с ведущими спортсменами России по легкой атлетике; значениям оздоровительного бега и правильного дыхания во время беговых, прыжковых упражнений.

Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.

Бег 30м, 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения подвижные игры для развития скоростных способностей.

Выполняют: Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»

Выполняют: Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; с трёх шагов разбега.

Модуль «Спорт»- Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

Модуль: гимнастика с основами акробатики- Знакомство:

- с правилами поведения на уроках гимнастики;

- с требованиями к обязательному их соблюдению;

- с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. Выполняют:

- строевые упражнения, перестроения и организующие команды;

- повороты на месте, налево, направо и кругом;

- общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия;

- комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на

месте и прыжком; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической физической подготовленности занимающихся).

Модуль «Спортивные игры» Баскетбол Знакомство:

- с правилами поведения на уроках баскетбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; с историей развития баскетбола; с основными правилами игры.

Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола. Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок, отбор мяча, учебная игра по всем правилам, стрит бол 3х3.

Модуль «Спортивные Игры» Волейбол Знакомство: с правилами поведения на уроках волейбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; с историей развития волейбола; с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств.

Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола. Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча. : прямая нижняя подача; приёмы мяча, передачи мяча двумя руками снизу; передача мяча сверху двумя руками ; игра в пионербол

Модуль «Спортивные игры» Футбол Знакомство: с правилами поведения на уроках футбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; с историей развития футбола; с основными правилами игры.

Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.

Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.

Выполняют: Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культуры и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета « Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей , которые потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владения основами самоконтроля, самооценки;

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.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

— 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.

**Тематическое планирование
для 5-б класса всего 68 часов**

№ п/п	Наименование раздела/модулей	Количество часов	Основные виды деятельности
1	Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура	68	
1.1	модуль : Лёгкая атлетика	10	<p>Знакомство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с историей развития легкой атлетики; - с видами легкой атлетики; - с ведущими спортсменами России по легкой атлетике; - значениям оздоровительного бега и правильного дыхания во время беговых, прыжковых упражнений. <p>Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.</p> <p>Бег 30м, 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения подвижные игры для развития скоростных способностей.</p> <p>Выполняют: Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Выполняют: Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; с трёх шагов разбега.</p>
1.2	Модуль «Спорт»	8	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
1.3	Модуль: гимнастика с основами акробатики		<p>Знакомство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с правилами поведения на уроках

		16	<p>гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической физической подготовленности занимающихся).</p>
1.4	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	8	<p>Знакомство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с историей развития баскетбола;

			<p>- с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола. Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.</p>
1.5	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	18	<p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств.</p> <p>Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола. Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча.</p>
1.6	Модуль «Спортивные игры» Футбол	8	<p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с историей развития футбола; - с основными правилами игры. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола. Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.</p>

			Выполняют: Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.
--	--	--	--