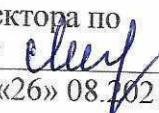



Приложение к ООП ООО  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №134»

Рассмотрено на заседании МС школы протокол № 1 от «25» 08.2021 г.	Рассмотрено на педагогическом совете протокол № 1 от «26» 08.2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР  «26» 08.2021 г.	«Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ №134»  /А.М. Бухарметова приказ № 328/1-о/д от «27» 08.2021 г.
---	--	---	---

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 5А,5Б,5В,5Г,5Д классов  
основного общего образования  
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:  
С.Г. Федотов  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Срок реализации программы:  
01.09.2021 - 31.05.2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897, зарегистрирован Минюстом РФ 01.02.2011 г., регистрационный номер 19664, с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный перечень учебников (приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254, рег. 14.09.2020 № 59808 с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 г. № 766).
3. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «СОШ № 134»
4. Учебный план МАОУ «СОШ №134» на 2021 – 2022 учебный год.
5. Годовой календарный график на 2021 – 2022 учебный год.
6. Положение о рабочей программе по предмету/курсу МАОУ «СОШ №134».
7. Физическая культура. Программа: 5-9 классы/Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С.Петров. — М.: Вентана-Граф, 2017 г.
8. Физическая культура. 5-7 классы: методическое пособие/О.А.Немова, 2017 г.
9. Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник.

Рабочая программа разработана на 2 часа в неделю, 70 ч., из них 2ч. – резервных, в соответствии с годовым календарным графиком на 2021 – 2022 учебный год.

Произведена корректировка авторской программы в плане последовательности изложения тем, данные изменения вызваны климатическими условиями края.

В случае непредвиденных изменения условий учебно-воспитательного процесса, учитель физической культуры имеет право вводить дополнительные темы сокращать или упрощать предлагаемый в программах материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного образовательного стандарта. При реализации учебного материала по разделу «лыжные гонки» в соответствии с требованиями САНПИН (температурный режим) заменять на углубленное освоение тем «спортивные игры».

**Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы школы**

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков

и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;

- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в Федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества,

принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение

умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

### Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

### Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусках; лазанье по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила

и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

### Тематическое планирование

№ раздела	Вид программного материала	Количество уроков
		5 класс
1	<b>Знания о физической культуре</b>	1
2	<b>Организация здорового образа жизни</b>	1
3	<b>Планирование занятий физической культурой</b>	1
4	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2
5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	63
	Легкая атлетика	18
	Гимнастика с основами акробатики	18
	Лыжные гонки	12
	Спортивные игры	15
	<b>Резервные часы</b>	2
	<b>Итого</b>	<b>70</b>

### Календарно – тематическое планирование

№ урока / № урока в теме	Неделя, месяц проведения уроков	Тема урока
<b>1. Знания о физической культуре 1ч.</b>		
1\1	01.09.-04.09.	Древние Олимпийские игры
<b>2. Организация здорового образа жизни-1 ч</b>		
2\1	06.09.-11.09.	Показатели здоровья человека
<b>3. Планирование занятий физической культурой-1 ч.</b>		
3\1	06.09.-11.09.	Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой
<b>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч.</b>		
4\1	13.09.-18.09.	Утренняя гигиеническая гимнастика
5\2	13.09.-18.09.	Утренняя гигиеническая гимнастика
<b>5. Спортивно-оздоровительная деятельность-63 ч.</b>		
6\1	20.09.-25.09.	Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики
7\2	20.09.-25.09.	Легкая атлетика. Беговые упражнения
8\6	27.09.-02.10.	Легкая атлетика. Беговые упражнения
9\4	27.09.-02.10.	Легкая атлетика. Беговые упражнения
10\5	04.10.-09.10.	Легкая атлетика. Беговые упражнения
11\6	04.10.-09.10.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения
12\7	11.10.-16.10.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения
13\8	11.10.-16.10.	Легкая атлетика. Метание малого мяча
14\9	18.10.-23.10.	Легкая атлетика. Метание малого мяча
15\1	18.10.-23.10.	Гимнастика с основами акробатики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики
16\2	25.10.-29.10.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы
17\3	25.10.-29.10.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды
18\4	08.11.-13.11.	и приёмы
19\5	08.11.-13.11.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды
20\6	15.11.-20.11.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения
21\7	15.11.-20.11.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения
22\8	22.11.-27.11.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения
23\9	22.11.-27.11.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения
24\10	29.11.-04.12.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения
25\11	29.11.-04.12.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения
26\12	06.12.-11.12.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения
27\13	06.12.-11.12.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения
28\14	13.12.-18.12.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения
29\15	13.12.-18.12.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах
30\16	20.12.-25.12.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах
31\17	20.12.-25.12.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах
32\18	27.12.-30.12.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах
33\1	10.01.-15.01.	Лыжные гонки. Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения, способы переноски лыж. Правила техники безопасности

		на уроках лыжной подготовки
34\2	10.01.-15.01.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход
35\3	17.01.-22.01.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход
36\4	17.01.-22.01.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход
37\5	24.01.-29.01.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход
38\6	24.01.-29.01.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход
39\7	31.01.-05.02.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход
40\8	31.01.-05.02.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход
41\9	07.02.-12.02.	Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход
42\10	07.02.-12.02.	Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход
43\11	14.02.-19.02.	Подъём способом «полуёлочка»
44\12	14.02.-19.02.	Подъём способом «полуёлочка»
45\1	21.02.-26.02.	Спортивные игры. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр
46\2	21.02.-05.03.	Спортивные игры
47\3	28.02.-05.03.	Спортивные игры
48\4	28.02.-05.03.	Спортивные игры
49\5	07.03.-12.03.	Спортивные игры
50\6	07.03.-12.03.	Спортивные игры
51\7	14.03.-19.03.	Спортивные игры
52\8	14.03.-19.03.	Спортивные игры
53\9	21.03.-26.03.	Спортивные игры
54\10	21.03.-26.03.	Спортивные игры
55\11	04.04.-09.04.	Спортивные игры
56\12	04.04.-09.04.	Спортивные игры
57\13	11.04.-16.04.	Спортивные игры
58\14	11.04.-16.04.	Спортивные игры
59\15	18.04.-23.04.	Спортивные игры
60\1	18.04.-23.04.	Легкая атлетика. Беговые упражнения
61\2	25.04.-30.04.	Легкая атлетика. Беговые упражнения
62\3	25.04.-30.04.	Легкая атлетика. Беговые упражнения
63\4	02.05.-07.05.	Легкая атлетика. Беговые упражнения
64\5	02.05.-07.05.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения
65\6	09.05.-14.05.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения
66\7	09.05.-14.05.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения
67\8	16.05.-21.05.	Легкая атлетика. Метание малого мяча
68\9	16.05.-21.05.	Легкая атлетика. Метание малого мяча
<b>Резервные часы</b>		
69\1	23.05.-28.05.	Повторение темы: Легкая атлетика
70\2	30.05.-31.05.	Повторение темы: Легкая атлетика



