

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

---

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: [gvardeiskschool@mail.ru](mailto:gvardeiskschool@mail.ru)  
<https://mboush2.gosuslugi.ru>

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол от 31.05.2023 № 8

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Гартунг Е.С.  
Приказ от 01.06.2023 № 148-ОД

## **Рабочая программа**

Наименование учебного предмета физическая культура

Класс 5

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024

Рабочую программу составил(а) Исаченко М.С.

г. Гвардейск  
2023год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

### **Содержание**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета 4 стр.
  
2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля 5 стр.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **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;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- 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 и 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.

## 2.Содержание учебного предмета

**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.

«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».

«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.

«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.

### 3. Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Знания о физической культуре	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
2.	Гимнастика	8	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).  <...>	
3.	Легкая атлетика	12		
4	Баскетбол	10		
5	Футбол	7		
6	Волейбол	10		
7	Модуль: Спорт «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»	20		
<b>Итого 68 часов, из них модуль - 20 ч</b>				

Номер урока по порядку	Номер урока в разделе/теме	Название раздела/темы уроков	Виды, формы контроля
<b>Знания о физической культуре.</b>			
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	собеседование
<b>Лёгкая атлетика.</b>			
2	1	Высокий старт. Тестирование бега на 30 м.	физический практикум
3	2	Челночный бег. Тестирование бега 3x10м.	физический практикум
4	3	Входной мониторинг.	контрольная работа
5	4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	физический практикум
6	5	Метание малого мяча на дальность	физический практикум



7	6	Метание малого мяча в неподвижную цель	физический практикум
<b>Модуль: Спорт «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»</b>			
8	1	Модуль 1. Бег 300м	Зачёт
9	2	Модуль 2. Бег 1000м	Зачёт
10	3	Модуль 3. Развитие выносливости. 12-минутный бег	зачёт
11	4	Модуль 4. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	Зачёт
<b>Гимнастика</b>			
12	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Кувырок вперёд в группировке	физический практикум
13	2	Кувырок назад в группировке	физический практикум
14	3	Кувырок назад из стойки на лопатках	физический практикум
15	4	Переворот в сторону «Колесо»	физический практикум
16	5	Акробатическая комбинация	физический практикум
17	6	Опорный прыжок	физический практикум
18	7	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	физический практикум
19	8	Контрольный урок по разделу гимнастика	Зачет
<b>Модуль: Спорт «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»</b>			
20	1	Модуль 5. Вис хватом сверху и снизу на время, поднимание ног в висе.	Зачёт
21	2	Модуль 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Зачёт
22	3	Модуль 7. Поднимания туловища из положения лежа на спине	зачёт
23	4	Модуль 8. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	зачёт
<b>Баскетбол</b>			
24	1	Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения и баскетболиста	физический практикум
25	2	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	физический практикум
26	3	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой	физический практикум
27	4	Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления	физический практикум
28	5	Контрольная работа за I полугодие	Контрольная работа
29	6	Бросок баскетбольного мяча в корзину	физический

		двумя руками от груди с места	практикум
30	7	Бросок баскетбольного мяча в корзину. Основные правила игры.	физический практикум
31	8	Учебная игра в подгруппах.	физический практикум
32	9	Игра по правилам.	физический практикум
33	10	Контрольный урок по разделу баскетбол	Зачет
<b>Модуль: Спорт «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»</b>			
34	1	Модуль 9. Броски набивного мяча	Зачет
35	2	Модуль 10. Прыжки в длину с места	Зачет
36	3	Модуль 11. Прыжки через скакалку различными способами	физический практикум
37	4	Модуль 12. Развитие координационных способностей. Упражнения с теннисными мячами	физический практикум
<b>Волейбол</b>			
38	1	Инструктаж ТБ на уроках с мячом. Стойки и перемещения волейболиста	физический практикум
39	2	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу над собой	физический практикум
40	3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах	физический практикум
41	4	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху над собой	физический практикум
42	5	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах	физический практикум
43	6	Приём и передача в колоннах. Прямая нижняя подача.	физический практикум
44	7	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	физический практикум
45	8	Игра «Пионербол». Правила игры волейбол.	физический практикум
46	9	Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	физический практикум
47	10	Игра в волейбол	физический практикум
<b>Модуль: Спорт «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»</b>			
48	1	Модуль 13. Челночный бег 4х9м.	зачёт
49	2	Модуль 14. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	физический практикум
50	3	Модуль 15. Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет. Прыжковые упражнения.	физический практикум
51	4	Модуль 16. Прыжки в высоту	зачёт
<b>Футбол</b>			
52	1	Инструктаж Т.Б. на занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу	физический практикум

53	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	физический практикум
54	3	Ведение футбольного мяча	физический практикум
55	4	Обводка мячом ориентиров	физический практикум
56	5	Удар пустым по воротам	физический практикум
57	6	Игра в подгруппах	физический практикум
58	7	Игра по правилам	физический практикум
<b>Лёгкая атлетика.</b>			
59	1	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	физический практикум
60	2	Промежуточная аттестция	Контрольная работа
61	3	Тестирование бега 30 м и 3х10м.	зачёт
62	4	Эстафетный бег	физический практикум
63	5	Метания малого мяча на дальность	зачёт
64	6	Бег по пересеченной местности.	физический практикум
<b>Модуль: Спорт «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»</b>			
65	1	Модуль 17. Прыжок в длину с разбега	Зачёт
66	2	Модуль 18. Тестирование бега на 1000м	зачёт
67	3	Модуль 19. Развитие скоростных способностей посредством подвижных и спортивных игр	физический практикум
68	4	Модуль 20. Развитие выносливости посредством подвижных и спортивных игр	физический практикум
<b>Итого 68 часов , из них модуль - 20ч</b>			