

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство обороны и науки калужской области**

**Администрация муниципального района «Жиздринский район»**

**МКОУ "Коренёвская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом  
совете школы

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Рябова М.С

Приказ № 38 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного модуля «Знания физической культуры»**

для обучающихся 5 класса

**Коренёво 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курсу « Физическая культура» для учащихся 5 класса разработана в соответствии с требованиями компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

-с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

-учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

Для прохождения программы в основной школе в учебном процессе используется учебник: Велинского М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М.:Просвещение,2007.

**Цель:** формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Объем программы

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса рассчитана на 1 часа в неделю,

### **Педагогические технологии**

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов. В соответствии с системно-деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии игровой деятельности, информационно-коммуникационные технологии, технология уровневой дифференциации, групповые способы обучения и др.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля являются устный и письменный опросы, тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования.

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

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

Личностные:

-наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

-наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

-наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

-наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-наличие этических качеств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-установка на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметные:

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

-умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата,

-умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение определять общую цель и пути ее достижения;

-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные:

##### **Требования к уровню подготовки учащихся за курс 5 класса**

В результате изучения физической культуры в 5 классе учащийся должен знать и понимать:

-исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-основные показатели физического развития.

-правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

##### **уметь:**

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

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;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

-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 условиях;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный

### **3.Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

Естественные основы. **5 класс.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

. Социально-психологические основы. **5 класс.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной

направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. **5класс.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приемы закаливания. 5 класс.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Способы самоконтроля. 5 класс.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

### **Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактических действиями одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол и волейбол.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

### **Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

### **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

### **Подвижные игры для использования в 5 классе.**

Виды испытаний	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
1. Челночный бег (3X10 м). Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м с опорой на одну руку.	Быстрота.	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны.

1. Прыжки в длину и высоту с разбега.	Скоростно – силовые.	Веровочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись.
1. Метание мяча 150 г. на дальность. Метание теннисного мяча в цель.	Скоростно – силовые.	Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Застава отступить.
1. Кросс, бег на лыжах.	Выносливость.	Не давая мяча водящему. Салки простые. Салки по кругу. Ветряная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
1. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. Вис на согнутых руках.	Сила.	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
6. Полоса препятствий.	Ловкость.	Прыгунки и ползунки. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазаньем и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.
1. Наклон вперед из положения стоя, сидя.	Гибкость.	Палку за спину. Гонки мячей. Бег раков. Мостик и кошка. Кувырки и перекаты.

#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		5
	Основы знаний	<b>В процессе урока</b>
	Легкая атлетика	8
	Гимнастика	7
	Спортивные игры	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	
	Лыжная подготовка	10
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

#### 5. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег 8 мин		
2	1	Старт с опорой на одну руку. Бег 6 мин		
3	1	Бег 60 м Бег 8 мин		
4	1	Прыжки в длину с разбега согнув ноги Бег 9 мин		
5	1	Метание мяча 150г с места Бег 11 мин		
6	1	Кросс 1500 м		
7	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		
8	1	Передвижения, остановки прыжком		
9	1	Ловля и передача мяча в парах		
10	1	Ведение мяча правой и левой рукой		
11	1	Броски мяча в кольцо с места		



12	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Игры с гимнастической скакалкой		
13	1	2-3 кувырка вперед слитно		
14	1	2-3 кувырка назад слитно		
15	1	Перекатом назад стойка на лопатках		
16	1	Мост из положения лежа		
17	1	Упражнения на гимнастической скамейке		
18	1	Акробатическая комбинация		
19	1	Висы и упоры		
20	1	Опорные прыжки: вскок в упор присев и соскок прогнувшись		
21	1	Опорные прыжки через козла: высота 80-100 см		
22	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
23	1	Попеременный двухшажный ход		
24	1	Одновременный бесшажный ход		
25	1	Одновременный бесшажный ход		
26	1	Коньковый ход без палок		
27	1	Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке		
28	1	Торможение плугом		
29	1	Повороты переступанием		
30	1	Совершенствование способов передвижения на лыжах		
31	1	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Бег 4мин		
32	1	Бег 60 м Бег 6мин		
33	1	Прыжки в длину с разбега Бег 7мин		
34	1	Кросс 1500 м		