

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

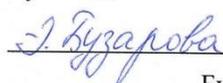
**Министерство Образования и науки РСО - Алария**

**Администрация местного самоуправления Моздокского района**

**МБОУ ООШ станицы Ново-Осетинской**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



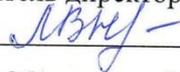
Бузарова Э.Г..

Протокол № 1 от «31» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР



Мещерякова В.Н.

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора



Касаева О.А.

Приказ № 7 от «31» августа  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2841877)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных

возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических

действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – : в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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.

#### Модуль «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».

#### Модуль «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.

#### Модуль «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.

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.

## **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»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	17			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	27			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс (102 часа)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы			
1.	ТБ на уроках. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1			Практическая работа;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1			Устный опрос. Практическая работа;
3.	Режим дня и его значение для современного школьника. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1			Устный опрос. Практическая работа;
4.5	Сдача контрольных нормативов ГТО. 30м, 60 м.	2	1	0			Зачет; Практическая работа;
6.7.8	Прыжок в длину, метание малого мяча	3	0	3			Практическая работа;
9.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину, метание малого мяча.	1	1	0			Зачет; Практическая работа;
10 .11	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ.	2	0	1			Практическая работа;
12. 13.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.	2	0	2			Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег 1000 м	1	1	0			Зачет; Практическая работа;
15. 16	Равномерный бег (10 мин). Челночный бег 3x10м.	2	0	1			Практическая работа;
17. 18	Равномерный бег (12 мин). Челночный бег 3x10м.	2	0	1			Практическая работа;

19.	Равномерный бег (15 мин). Челночный бег 3x10м.	1	0	1			Практическая работа;
20.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м.	1	1	0			Зачет; Практическая работа;
21.	Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения. Прыжки ч/скакалку.	1	0	1			Практическая работа;
22	Висы. Строевые упражнения. Прыжки ч/скакалку.	1	0	1			Практическая работа;
23.	Висы. Строевые упражнения. Прыжки ч/скакалку. Зачет.	1	1	0			Зачет. Практическая работа;
24.	Висы. Строевые упражнения. Зачет подтягивание наперекладине.	1	1	0			Зачет; Практическая работа;
25.26.	Строевые упражнения. Поднимание туловища.	2	0	1			Практическая работа;
27. 28	Опорный прыжок .Кувырок вперёд в группировке. Строевые упражнения Поднимание туловища.	2	0	1			Практическая работа;
29.30	Опорный прыжок. Кувырок назад в группировке. Строевые упражнения Поднимание туловища. Зачет.	2	1	0			Зачет. Практическая работа;
31.32 33	Опорный прыжок. Зачет. Кувырок назад из стойки на лопатках.	3	1	0			Зачет; Практическая работа;
34	Гимнастика. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	1	0	1			Устный опрос. Практическая работа;
35	Гимнастические упражнения. Упражнения утренней зарядки.	1	0	1			Практическая работа;
.36	Гимнастические упражнения. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1			Практическая работа;
37.	Гимнастическая связка. Зачет	1	1	0			Зачет; Практическая работа;

38.	Волейбол. Техника безопасности. История и правила игры.	1	0	1			Практическая работа;
-----	---------------------------------------------------------	---	---	---	--	--	----------------------

39-41.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками над собой.	3	0	2			Практическая работа;
42-45	Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку.	4	0	2			Практическая работа;
46-48	Прием мяча снизу в парах.	3	0	2			Практическая работа;
49-51	Передача мяча двумя руками сверху в парах ч/з сетку. Зачет	3	1	0			Зачет. Практическая работа;
52-54	Нижняя прямая подача мяча.	3	0	2			Практическая работа;
53	Нижняя прямая подача мяча. Зачет.	1	1	0			Зачет; Практическая работа;
54	Баскетбол Инструктаж по ТБ История и правила игры.	1	0	1			Практическая работа;
55-56	Стойка и перемещения игрока.	2	0	1			Практическая работа;
57-60	Ведение мяча. Передача мяча.	4	0	2			Практическая работа;
61-65	Ведение мяча бросок в кольцо.	5	0	1			Практическая работа;
66-68	Ведение мяча .зачет Игровые задания	3	1	0			Зачет. Практическая работа;

69-71	Ведение мяча с изменением направления. Штрафной бросок.	5	0	2			Практическая работа;
72-74	Ведение мяча с изменением направления. Зачет. Игра в мини-баскетбол.	3	0	1			Зачет. Практическая работа;
75-78	Штрафной бросок. Зачет Игра в мини-баскетбол.	4	1	0			Зачет. Практическая работа;

78-79	ТБ на уроках. Равномерный бег (10 мин)	2	0	2			Практическая работа;
80-81	ТБ на уроках. Равномерный бег (11 мин)	2	0	1			Практическая работа;
82	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	0	1			Практическая работа;
83-84	Сдача контрольных нормативов ГТО Бег 1000 м	2	1	1			Зачет. Практическая работа;
85-85	Челночный бег 3х10м История Олимпийских игр.	2	0	2			Практическая работа;

87-88	Сдача контрольных нормативов ГТО Челночный бег 3х10м.	2	1	1			Зачет; Практическая работа;
89-91	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3	0	3			Практическая работа;
92-93	Сдача контрольных нормативов ГТО Бег 30,60 м.	2	1	1			Зачет; Практическая работа;
94-96	Прыжок в длину с места, с разбега.	3	0	3			Практическая работа;
97-98	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места.	2	1	1			Зачет; Практическая работа;
99-101	Метание малого мяча на дальность.	3	0	3			Практическая работа;
102	Сдача контрольных нормативов ГТО Метание малого мяча на дальность.	1	1	0			Зачет; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	19				

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие;  
под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь