

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9 города Георгиевска»**

Рассмотрено  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Круговихина И.С.

Приказ № 230  
От «012 сентября 2023.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Митривели А.А.

Приказ № 230  
От «01» сентября 2023 г.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 9  
г. Георгиевска  
\_\_\_\_\_ Казанина А.Н.  
Приказ № 230  
от «01» сентября 2023.

### **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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС**

### **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.

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).

### **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 прыгиванием (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 «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. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			
2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			
4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Домошнее задание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Бег на длинные дистанции	1					
2	Бег на длинные дистанции	1					
3	Бег на короткие дистанции	1					
4	Бег на короткие дистанции	1					
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1					
6	Входной контроль: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1					
7	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1					
8	Метание малого мяча на дальность	1					
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					

11	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					
12	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					
14	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					
16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1					
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1					
19	Технические действия с мячом	1					
20	Технические действия с мячом	1					
21	Прямая нижняя подача мяча	1					
22	Прямая нижняя подача мяча	1					
23	Приём и передача мяча снизу	1					
24	Приём и передача мяча снизу	1					
25	Приём и передача мяча сверху	1					

26	Приём и передача мяча сверху	1					
27	Технические действия с мячом	1					
28	Технические действия с мячом	1					
29	Технические действия с мячом	1					
30	Технические действия с мячом	1					
31	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1					
32	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1					
33	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1					
34	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1					
35	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1					
36	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1					
37	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1					
38	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1					
39	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1					
40	Обводка мячом ориентиров	1					
41	Упражнения на развитие гибкости	1					
42	Упражнения на развитие координации	1					

43	Упражнения на формирование телосложения	1					
44	Кувырок вперёд и назад в группировке	1					
45	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1					
46	Кувырок назад из стойки на лопатках	1					
47	Опорные прыжки	1					
48	Опорные прыжки	1					
49	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1					
50	Упражнения на гимнастической лестнице	1					
51	Упражнения на гимнастической скамейке	1					
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1					
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1					
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1					
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на	1					

	2 км. Подводящие упражнения						
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1					
60	Промежуточная аттестация. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					
61	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					
64	Правила и техника выполнения	1					

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

