

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Муниципальное образование Шарыповский муниципальный округ**

**Красноярского края**

**МБОУ Холмогорская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

Бугаева О.В.

Протокол №1 от «29»

августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Старший методист

Евсеева И.В.

Протокол №1 от «31»

августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СОШ

Кузнецов С.В.

Приказ №123 от «01»

сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Михайлова Ольга Викторовна  
учитель физической культуры

с. Холмогорское 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программой основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы» (М.: Просвещение, 2012 г.).

Автор учебно-методического комплекта А.П. Матвеев. Учебник: «Физическая культура». 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2016 г.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом: 68 часа, по 2 часа в неделю.

№п/п	Содержание программы	Количество часов	Планируемые результаты обучения
1	<b>Знания о физической культуре.</b>	1	<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. <b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. <b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. <b>Характеризовать</b> понятие «физическое развитие», <b>приводить</b> примеры изменения его показателей, <b>сравнивать</b> показатели физического развития родителей со своими показателями. <b>Объяснять</b> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. <b>Определять</b> основные пункты собственного режима дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня и учебной недели.
2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	7	<b>Рассказывать</b> об истории становления и развития гимнастики и акробатики. <b>Раскрывать</b> значение занятий

		<p>гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок вперёд в группировке из упора присев.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p><b>Выполнять</b> опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p> <p><b>Выполнять</b> опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p> <p><b>Описывать</b> технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p> <p><b>Описывать</b> технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения разными способами на низком</p>
--	--	---

			<p>гимнастическом бревне.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.</p>
3	Лёгкая атлетика	10	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории лёгкой атлетики.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции, <b>выделять</b> её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.</p> <p><b>Описывать</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> высокий старт в беге на длинные дистанции.</p> <p><b>Описывать</b> технику бега на короткие дистанции, <b>выделять</b> ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p><b>Описывать</b> технику низкого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.</p> <p><b>Отбирать</b> и <b>выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув</p>

			<p>ноги», <b>анализировать</b> правильность её выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. <b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. <b>Отбирать и выполнять</b> упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
4	<b>Лыжные гонки</b>	6	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения</p>

		<p>учебной дистанции.</p> <p><b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p><b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Описывать</b> технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.</p> <p><b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.</p> <p><b>Описывать</b> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки, <b>характеризовать</b> условия, при которых целесообразно <b>использовать</b> тот или иной способ спуска.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона.</p> <p><b>Описывать</b> технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику преодоления бугров и впадин.</p> <p><b>Описывать</b> технику торможения «плугом», <b>анализировать</b> правильность выполнения и</p>
--	--	--

			<p><b>выявлять</b> грубые ошибки.  <b>Демонстрировать</b> технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.  <b>Использовать</b> передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.</p>
5	<b>Спортивные игры</b>	44	<p><b>Раскрывать</b> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.</p>
5.1	<i>Баскетбол</i>	13	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.  <b>Описывать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.  <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).  <b>Описывать</b> технику ведения баскетбольного мяча, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.  <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).  <b>Описывать</b> технику броска мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.  <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча двумя руками от груди.</p>
5.2	<i>Волейбол</i>	23	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами</p>

			<p>игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).</p>
5.3	<i>Футбол</i>	8	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</p> <p><b>Описывать</b> технику остановки мяча внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча</p>

			<p>внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). <b>Описывать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p>
--	--	--	---

**Календарно-тематическое планирование 5 класс 2 часа.**

№	Тема урока	Кол-во часов.	Дата
<b>І четверть</b>			
<b>Знание о физической культуре -1</b>			
1	Олимпийские игры древности. Т.Б.	1	04.09
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Легкая атлетика-6</b>			
2	Обучение технике челночного бега 3 x 10 м	1	06.09
3	Бег на 30 м, 60 м с высокого старта.	1	11.09
4	Обучение технике прыжка в длину с места.	1	13.09
5	Метание малого мяча в цель.	1	18.09
6	Бег на 800 метров.	1	20.09
7	Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.	1	25.09
<b>Баскетбол-5</b>			
8	Обучение технике ловли мяча двумя руками.	1	27.09
9	Обучение технике передачи мяча.	1	02.10
10	Обучение технике ведения мяча.	1	04.10
11	Обучение технике бросков мяча в кольцо.	1	09.10
12	Обучение ведению мяча и бросков в кольцо.	1	11.10
<b>Волейбол-4</b>			
13	Круговая тренировка. Т.Б.	1	16.10
14	Обучение технике передвижений и остановок в волейболе.	1	18.10
15	Обучение технике поворотов и стоек в волейболе.	1	23.10
16	Обучение технике приема и передачи мяча.	1	25.10
<b>ІІ четверть</b>			

<b>Гимнастика с элементами акробатики-7</b>			
17	Обучение кувырку вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	08.11
18	Кувырок назад из сойки на лопатках в полушпагат.	1	13.11
19	Упражнения на гимнастической скамейке и бревне.	1	15.11

20	Обучение технике опорного прыжка через козла.	1	20.11
21	Ритмическая гимнастика.	1	22.11
22	Обучение поворотов на месте.	1	27.11
23	Прыжки через скакалку. Вращение обруча.	1	29.11
<b>Волейбол-8</b>			
24	Техника передвижений и остановок. Т.Б.	1	04.12
25	Техника приема и передачи мяча в парах.	1	06.12
26	Техника поворотов и стоек.	1	11.12
27	Техника поворотов и остановок.	1	13.12
28	Техника приема и передачи мяча.	1	18.12
29	Техника приема и передачи мяча.	1	20.12
30	Техника нижней прямой подачи.	1	25.12
31	Техника нижней боковой подачи.	1	27.12
<b>III четверть</b>			
<b>Лыжные гонки-6</b>			
32	Попеременный двухшажный ход.	1	10.01
33	Обучение технике поворотов переступанием.	1	15.01
34	Обучение технике подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	17.01
35	Спуски с горы в основной, в высокой и низкой стойках.	1	22.01
36	Торможение «плугом».	1	24.01

37	Преодоление бугров и впадин.	1	29.01
<b>Волейбол-5</b>			
38	Прием и передача мяча в парах.	1	31.01
39	Повороты и стойки в волейболе.	1	05.02
40	Обучение основным приемам игры.	1	07.02
41	Нижняя и верхняя передача мяча.	1	12.02
42	Передача у стены.	1	14.02
<b>Футбол -8</b>			
43	Основные приёмы футбола.	1	19.02
44	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	21.02
45	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	26.02
46	Ведение мяча.	1	28.02
47	Передача мяча в парах.	2	04.03
48			06.03

49	Удары мяча по воротам.	1	11.03
50	Тактика нападения и защиты.	1	13.03
<b>IV четверть</b>			
<b>Баскетбол -8 часов</b>			
51	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.	1	25.03
52	Промежуточная аттестация.	1	27.03
53	Обучение технике ловли мяча двумя руками.	1	01.04
54	Обучение технике передачи мяча.	1	03.04
55	Обучение поворотам без мяча и с мячом.	1	08.04
56	Обучение технике передачи и ловли мяча в движении.	1	10.04
57	Обучение остановке двумя шагами и прыжком.	1	15.04
58	Обучение ведению мяча и бросков мяча в корзину.	1	17.04
<b>Волейбол - 6 часов</b>			
59	Обучение основным приемам игры в волейбол.	1	22.04
60- 61	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	2	24.04 27.04
62	Обучение технике прямого нападающего удара.	1	06.05
63- 64	Нижняя и верхняя передача мяча.	2	08.05 13.05
<b>Легкая атлетика-4</b>			
65	Бег 30 м. и 60 м с высокого старта.	1	15.05
66	Челночный бег 3 x 10 м.	1	20.05
67	Прыжок в длину с места.	1	22.05
68	Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.	1	27.05