

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 4

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физкультура и здоровье»  
для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

**Составители:**  
**Никитина Л.В.**, учитель  
физической культуры  
**Именных М.И.** учитель  
физической культуры  
**Першина В.Н.**, учитель  
физической культуры

село Курьи  
ГО Сухой Лог  
2022 - 2023 учебный год

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Формирование культуры здоровья»

### Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура как область знаний. Культура здоровья.**

Физическая культура в современном обществе. Понятие культуры здоровья. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о культуре здоровья (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Культура здоровья человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой и спортом**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

##### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная

физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Тематическое планирование по учебному предмету «Формирование культуры  
здоровья» составлено с учетом рабочей программы по предмету «Физическая культура» в МАОУ  
СОШ № 4  
5 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1 четверть: легкая атлетика – 4ч, спортивные игры – 4 ч.		
1	Техника челночного бега. Смешанное передвижение 100м/50 м.	1
2	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. КУ Челночный бег 3х10 м.	1
3	Развитие скоростной выносливости. Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики). Пульсометрия.	1
4	Специальные беговые упражнения. КУ- наклон вперед из положения сидя.	1
5	История развития баскетбола в России. Упражнения на формирование силы. Б/б. Техника ведения мяча.	1
6	История развития волейбола в России. В/б. Техника передач мяча у стены, через сетку.	1
7	Б/б. Стойка баскетболиста. Передвижение в защитной стойке.	1
8	Б/б. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении.	1
2 четверть: гимнастика – 5ч, самбо – 2ч.		
9	История развития гимнастики в России. Мост. Техника стойки на лопатках.	1
10	Упражнения в равновесии. Техника висов и упоров.	1
11	Гимнастическая комбинация с элементами акробатики.	1
12	ОРУ с гимнастическими палками. Техника преодоления препятствий.	1
13	Упражнения в парах на сопротивление. Прыжки через длинную скакалку.	1
14	История самбо. Упражнения для развития специальных качеств самбиста.	1
15	Техника страховки и само страховки. Подвижные игры и эстафеты.	1
3 четверть: лыжная подготовка – 6ч, спортивные игры – 3ч, плавание – 2ч.		
16	Техника перехода со ступающего на скользящий шаг. Повороты на месте.	1
17	Тактика движения в равномерном темпе. Прохождение дистанции до 1км.	1
18	Техника торможения плугом.	1
19	Спуски в стойке устойчивости.	1
20	Техника торможения упором.	1
21	Подвижные игры на снегу.	1
22	В/б. Командные взаимодействия в защите и нападении. Правила ФИВБ	1
23	Б/б. Техника приема и передачи баскетбольного мяча. Правила ФИБА.	1
24	В/б. Игра по упрощенным правилам.	1
25	История развития плавания в России. Физическое развитие человека средствами плавания.	1
26	Теоретические сведения о спортивных способах плавания. Имитационные упражнения.	1
4 четверть: легкая атлетика – 4ч, спортивные игры – 4ч.		
27	В/б. Пионербол с элементами волейбола	1

28	В/б. Техника нападающего удара.	1
29	Б/б. Игра по упрощенным правилам.	1
30	Б/б. Командные взаимодействия в защите и нападении.	1
31	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
32	Техника бега на средние дистанции. Финиширование.	1
33	Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега.	1
34	Техника эстафетного бега. Подведение итогов. Д.З на летние каникулы	1

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1 четверть: легкая атлетика – 4ч, спортивные игры – 4 ч.		
1	Техника челночного бега. Смешанное передвижение 100м/50 м.	1
2	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. КУ Челночный бег 3х10 м.	1
3	Развитие скоростной выносливости. Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики). Пульсометрия.	1
4	Специальные беговые упражнения. КУ- наклон вперед из положения сидя.	1
5	История развития баскетбола в России. Упражнения на формирование силы. Б/б. Техника ведения мяча.	1
6	История развития волейбола в России. В/б. Техника передач мяча у стены, через сетку.	1
7	Б/б. Стойка баскетболиста. Передвижение в защитной стойке.	1
8	Б/б. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении.	1
2 четверть: гимнастика – 5ч, самбо – 2ч.		
9	История развития гимнастики в России. Мост. Техника стойки на лопатках.	1
10	Упражнения в равновесии. Техника висов и упоров.	1
11	Гимнастическая комбинация с элементами акробатики.	1
12	ОРУ с гимнастическими палками. Техника преодоления препятствий.	1
13	Упражнения в парах на сопротивление. Прыжки через длинную скакалку.	1
14	История самбо. Упражнения для развития специальных качеств самбиста.	1
15	Техника страховки и само страховки. Подвижные игры и эстафеты.	1
3 четверть: лыжная подготовка – 6ч, спортивные игры – 3ч, плавание – 2ч.		
16	Техника перехода со ступающего на скользящий шаг. Повороты на месте.	1
17	Тактика движения в равномерном темпе. Прохождение дистанции до 1км.	1
18	Техника торможения плугом.	1
19	Спуски в стойке устойчивости.	1
20	Техника торможения упором.	1
21	Подвижные игры на снегу.	1
22	В/б. Командные взаимодействия в защите и нападении. Правила ФИВБ	1
23	Б/б. Техника приема и передачи баскетбольного мяча. Правила ФИБА.	1
24	В/б. Игра по упрощенным правилам.	1
25	История развития плавания в России. Физическое развитие человека средствами плавания.	1
26	Теоретические сведения о спортивных способах плавания. Имитационные упражнения.	1
4 четверть: легкая атлетика – 4ч, спортивные игры – 4ч.		
27	В/б. Пионербол с элементами волейбола	1
28	В/б. Техника нападающего удара.	1
29	Б/б. Игра по упрощенным правилам.	1
30	Б/б. Командные взаимодействия в защите и нападении.	1
31	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
32	Техника бега на средние дистанции. Финиширование.	1
33	Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега.	1
34	Техника эстафетного бега. Подведение итогов. Д.З на летние каникулы	1