# 

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Еврейской автономной области

Наименование учредителя

МКОУ СОШ с. Бабстово

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 5400801)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гурова Виктория Ильинична

учитель

с.Бабстово 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

# Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития ,воспитания и социализации обучающихся ,представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМОот02.06.2020г.)

### **ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»**

В своей социально- ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначении дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность и предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Общей целью** школьного образования 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.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

**«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»**

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре ;организация спортивной работы в общеобразовательной школе. 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.

**Легкая 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.

**Гимнастика с основами акробатики.**

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).

**Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

**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.

**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).

**Лёгкая атлетика** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Учебно- тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Знания о физической культуре | 4 часа |
| Легкая атлетика | 14 часов |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 часов |
| Лыжная подготовка | 8 часов |
| Спортивные игры ( Баскетбол) | 10 часов |
| Спортивные игры ( Футбол) | 7 часов |
| Легкая атлетика | 13 часов |
| **Итого** | **68 часов** |