



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

К УМК А. П. Матвеева



**5** КЛАСС

**Вако**



\_\_\_\_\_ (наименование общеобразовательной организации)

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (должность, подпись, расшифровка подписи, дата)

М.П.

## Рабочая программа ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**5** \_\_ класс

К УМК А.П. Матвеева (М.: Просвещение)

2-е издание, электронное

Составитель

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (Ф.И.О., должность)

МОСКВА **Вако** 2020

P13 **Рабочая программа по физической культуре. 5 класс / сост. О.П. Авдеева. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 41 с. — Москва : ВАКО, 2020. — (Рабочие программы). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 14". — Текст : электронный.**

ISBN 978-5-408-04919-6

Пособие содержит рабочую программу по физической культуре для 5 класса к УМК А.П. Матвеева (М.: Просвещение), составленную с опорой на материал учебника и требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). Рабочая программа может использоваться при работе по учебнику под ред. М.Я. Виленского (М.: Просвещение). В программу входят пояснительная записка, требования к знаниям и умениям учащихся, учебно-тематический план, включающий информацию об эффективных педагогических технологиях проведения разнообразных уроков: «открытия» нового знания, общеметодологической направленности, рефлексии, развивающего контроля. А также сведения о видах индивидуальной и коллективной деятельности, ориентированной на формирование универсальных учебных действий школьников. Настоящее электронное издание пригодно как для экранного просмотра, так и для распечатки.

Пособие предназначено для учителей, завучей, методистов, студентов и магистрантов педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации.

УДК 371.214.14  
ББК 74.26

**Электронное издание на основе печатного издания:** Рабочая программа по физической культуре. 5 класс / сост. О.П. Авдеева. — Москва : ВАКО, 2016. — 80 с. — (Рабочие программы). — ISBN 978-5-408-02463-6. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-408-04919-6

© ООО «ВАКО», 2016

## От составителя

В соответствии с п. 6 ст. 28 Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относится к компетенции образовательной организации. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897). Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Переход на ФГОС происходит поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов, по мере готовности образовательной организации: в 5 классах начиная с 2012/13 учебного года и т. д.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по этому предмету обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы. При разработке учебной программы (далее — рабочей) необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Рабочая программа должна соответствовать следующим документам:

- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования;
- базисному учебному плану образовательной организации (примерная образовательная программа);

- примерной программе дисциплины, утвержденной Министерством образования РФ;
- Федеральному перечню учебников.

Рабочая программа составляется учителем или методическим объединением, специалистами в данной области на основе примерной или авторской программы на один год для каждой параллели классов, согласовывается и утверждается образовательной организацией. Рабочая программа дает возможность учителю расширить, углубить, изменить содержание обучения, выстроить последовательность изучения программного материала, самостоятельно распределить учебные часы по разделам, темам, урокам (в зависимости от целей, методов обучения, необходимой спортивной и технической базы). При этом у учителя остается право вносить в процессе работы необходимые коррективы в учебную программу (изменения могут быть добавлены в конце программы в примечаниях с указанием причин).

В данном пособии представлена рабочая программа по физической культуре, разработанная в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с опорой на Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, а также с учетом федеральных и примерных программ по учебным предметам (*Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». М.: Просвещение, 2013; Физическая культура. 5–7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2014 и др.). Программа отражает базовый уровень учащихся 5 классов, соответствует целям и поставленным задачам. Примерное распределение учебных часов по разделам курса и календарно-тематическое планирование соотносятся с методическими рекомендациями авторов учебно-методических комплектов, входящих в Федеральный перечень учебников по предмету «Физическая культура».*

Структура рабочей программы по предмету «Физическая культура» включает следующие разделы:

- *пояснительная записка*, где указываются: 1) цель и задачи предмета «Физическая культура», конкретизированные в соответствии с требованиями ГОС к уровню подготовки учащихся или требованиями ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы; 2) принципы и подходы к формированию программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающими ГОС и ФГОС); 3) вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе образования;
- *общая характеристика предмета «Физическая культура»*, где представлены: 1) перечень изучаемого содержания, объединенного в содержательные блоки с указанием форм организации учебной деятельности; 2) требования к уровню подготовки учащихся или требования к результатам освоения учебной программы по физической культуре; 3) описания вида (видов) спорта, по которому составляется учебная программа;
- *место предмета «Физическая культура» в учебном плане*, где указывается, в какую предметную область и обязательную часть учебного плана, формируемого участниками образо-

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету *физическая культура* для 5–9 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

*Цель* учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — формирование разно-

вательного процесса, входит предмет «Физическая культура»; какой компонент учебной программы может быть включен во внеурочную деятельность;

- *основные требования* к уровню подготовки учащихся с указанием личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса физической культуры 5 класса;
- *содержание предмета «Физическая культура»*, где описывается содержание предмета в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности);
- *тематическое планирование* с определением основных видов учебной деятельности, где отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся, ориентирующие учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура»;
- *учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»*;
- *планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»*.

Данное пособие рекомендовано учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, работающим по ФГОС второго поколения.

ронне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Задачи обучения:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главных задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное

время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и т. д.);
- реализацию *принципа достаточности и сбалансированности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

## Общая характеристика предмета

Для учащихся 5 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

**уроки с образовательно-познавательной направленностью** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

**уроки с образовательно-обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

**уроки с образовательно-тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль

в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

**Раздел «Физическое совершенствование»** — наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирую-

щей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Лыжная подготовка»
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

**личностные результаты** отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно

значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

**метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

**предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

## Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 5 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физиче-