

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Раковка»**

<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО _____ Маркина Н.С.  Протокол № 1 от « 30 » августа 2023г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ СОШ № _____ Е.В. Семенова  Приказ № 103-А от « 31 » августа 2023г.</p>
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса**  
**«Общефизическая подготовка»**  
  
для обучающихся 5 класса

**Раковка 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-9 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главной целью учебного курса «Общефизическая подготовка» - 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный курс «Общефизическая подготовка» в основной школе решает следующие задачи:

- 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

- приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. -воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из решения задач образования школьников в основной школе, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному

-расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии 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, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общее число часов для изучения физической культуры в рамках «Основы физической подготовки» в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Знания о физической культуре

Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности. Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов. Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития

олимпийского движения. Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности. Олимпийские игры в Сочи 2014г.

### Способы самостоятельной деятельности

Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей. Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения. Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закаливающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека. Планировать и составлять самостоятельные занятия по самосовершенствованию физических способностей. Анализировать технику выполнения физических упражнений. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Обосновывать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности. Выбирать и составлять индивидуальные комплексы для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Последовательно выполнять основные части занятия и определять их содержание. Самостоятельно наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Вести дневник самонаблюдений динамики показателей физического развития. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы для развития гибкости, формирования правильной осанки. Осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения.

### Спортивные игры

Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять дриблинг шагом; бегом; змейкой в высокой и низкой стойке с изменением направления и

скорости; выполнять передачу мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; выполнять броски одной, двумя руками; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; выполнять остановку прыжком и двумя шагами; тактические действия: личная опека; быстрый прорыв.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты изучения учебного предмета необходимы для оценки успешности овладения программным содержанием с одной стороны, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России
- знание истории физической культуры своего народа
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах
- осознание значение семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности
- умение самостоятельно пути достижения целей
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
- умение работать индивидуально и в группе
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий

- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Техника безопасности. Знания о физической культуре	2
2	Бег и беговые упражнения	18
3	Упражнения на развитие физических качеств	14

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.	
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	
3	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты. 4	
4	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.	
5	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	
6	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.	
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения.	
9	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	
10	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со скакалкой.	
11	Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения с гантелями.	
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствование силовых качеств.	
13	Работа в тренажерном зале. Техника подъёма туловища. Наклоны.	

14	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. Круговая тренировка	
15	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.	
16	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.	
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.	
19	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.	
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	
22	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.	
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	
27	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег 7-8 минут	
28	ОРУ. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег 7-8 минут	
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости. 30 Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	
30	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	
31	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	
32	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров	
33	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	
34	Контрольные упражнения.	
Итого		34