

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ОМСКА
«Гимназия № 123 им. О.И.Охрименко»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО
Б.И. Рыжова
Подпись Ф.И.О.

Протокол № 1

от «22» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МС
заместитель директора
БОУ «Гимназия № 123 им. О.И.
Охрименко»

Мягчисва Т.А.
Подпись Ф.И.О.
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ «Гимназия № 123 им.
О.И.Охрименко»

О.А. Рыжова
Подпись Ф.И.О.

«08» 2024 г.



Рабочая программа

на 2024 / 2025 учебный год

по предмету Функциональная культура

класс 5

учитель Буркина Е.А.

Планируемые результаты на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

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).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая 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.

Модуль «Зимние виды спорта».

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.

Модуль «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.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, 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).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--|---------------------------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы (старт. м, полугод. к/р, годовая к/р. | Практически работы (сдача нормативов) | |
| Знания о физической культуре (2ч.) | | | | | |
| 1 | Физическая культура: задачи, содержание и формы организации занятий. Организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 2 | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| Физическое совершенствование. | | | | | |
| Модуль «Лёгкая атлетика» (10 часов) | | | | | |
| 3. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции, 30 м с высокого старта. Развитие скоростных способностей. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 4. | Бег на короткие дистанции, 60 м. Развитие скоростных способностей. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 5. | Бег 1000 м. Развитие скоростных способностей. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 6. | Бег на длинные дистанции 6 минутный бег. Развитие выносливости. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 7. | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 8. | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Стартовый мониторинг. | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru |
| 9. | Прыжки в длину «согнув ноги». Развитие силовых способностей. | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 10. | Прыжки в длину «согнув ноги». Развитие силовых способностей. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 11. | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие силовых способностей. | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 12. | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие силовых способностей. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| Способы самостоятельной деятельности (2 часа) | | | | | |
| 13. | Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 14. | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на | 1 | | | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| | открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. | | | | |
| Физическое совершенствование. | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа) | | | | | |
| 15. | Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры. | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 16. | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (1 час) | | | | | |
| 17. | Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| Физическое совершенствование. | | | | | |
| Модуль «Гимнастика» (10 часов). | | | | | |
| 18. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд и назад в группировке Развитие гибкости. | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 19. | Кувырки вперёд ноги «скрестно». Кувырки назад из стойки на лопатках (м). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°(д.). Развитие гибкости. | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 20-21. | Кувырки назад из стойки на лопатках (м). Упражнения на низком | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | гимнастическом бревне: лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Развитие координации движений. | | | | |
| 22-24. | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Развитие силовых способностей. | 3 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 25-27. | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Развитие выносливости. Полугодовая контрольная работа | 3 | 1 | | https://resh.edu.ru |
| Модуль «Зимние виды спорта» (14 часов). | | | | | |
| 28-29. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 2 | | | https://resh.edu.ru |
| 30-31. | Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 32-33. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 34-35. | Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 36-37. | Развитие координации. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 2 | | | https://resh.edu.ru |
| 38.- | Развитие выносливости. Передвижение | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| 39. | на лыжах попеременным двухшажным ходом. | | | | |
| 40-41. | Развитие выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| Модуль «Спортивные игры»(18 часов). | | | | | |
| Баскетбол (8 часов). | | | | | |
| 42-43. | Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Развитие координации движений и силовых способностей. | 2 | | | https://resh.edu.ru |
| 44-45. | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», Развитие координации. | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 46-47. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие координации движений. | 2 | | | https://resh.edu.ru |
| 48-49. | Повторение ранее разученных технических действий с мячом. Развитие выносливости. | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| Волейбол (8 часов). | | | | | |
| 50-51. | Прямая нижняя подача мяча | 2 | | | https://resh.edu.ru |
| 52-53. | Прямая нижняя подача мяча | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 54-55. | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. | 2 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 56-57. | Повторение ранее разученных технических действий с мячом. | 2 | | | https://resh.edu.ru |
| Футбол (2 часа). | | | | | |
| 58. | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания». Развитие скоростных | 1 | | | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|---|---|
| | способностей. | | | | |
| 59. | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов). Развитие силовых способностей. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| Модуль «Спорт» (7 часов). | | | | | |
| 60. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила ТБ. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 61. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 62. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 63. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 64. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 65. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 66. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |
| 67. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|----|----------------------------|---|---|--|---|
| | мяча весом 150г. | | | | |
| 68 | Годовая контрольная работа | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru |