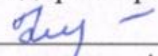


Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МБОУ «Музыкально-гуманитарный лицей им. Д. Аюшеева»

«Согласовано»
замдиректора по УВР


Кушнарева А.П.

«24» Августа 2023 г.

«Утверждаю»:
директор школы:


Грешилова С.Б.

Приказ № _____ от

«24» Августа 2023 г.

Рабочая программа по физической культуре модуля «Легкая атлетика»

Класс	5
Бюджет времени	34 часа в год /1 час в неделю
Учебное пособие	А.П., АО Издательство «Просвещение»;
Учитель	Налетов Юрий Алексеевич
Квалификационная категория	

Улан-Удэ, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре модуль «Легкая атлетика» на уровень основного общего образования для обучающихся 5 классе разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Музыкально-гуманитарный лицей им.Д.Аюшеева» от 31.08.2023 № 175 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»
- Программа по внеурочной деятельности представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по внеурочной деятельности рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по внеурочной деятельности обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами среднего общего образования.

Основной целью программы по внеурочной деятельности 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 программе по физической культуре модуль «Легкая атлетика» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «внеурочная деятельность», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по внеурочной деятельности представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Легкая атлетика» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Содержание программы по физической культуре модуль «Легкая атлетика» представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения внеурочной деятельности на уровне основного общего образования, в 5-м классе — 34 часа (1 час в неделю)

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Универсальными компетенциями учащихся на внеурочной деятельности являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. Личностными результатами освоения спортсменами содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

3. Метапредметными результатами освоения спортсменами содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий внеурочной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

4. Предметными результатами освоения спортсменами содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств внеурочной деятельности;
- излагать факты истории развития внеурочной деятельности, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять внеурочную деятельность как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «внеурочная деятельность», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, занятий внеурочной деятельности, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

III. Содержание внеурочной деятельности – 5 класс.

Бюджет времени:	68 часов в год / 1 час в неделю
------------------------	---------------------------------

Тема 1: Подвижные игры – 8 часов.

На материале разделов футбола, баскетбола, волейбола: «заморозка», «метко в цель ногами», «передал мяч садись», «сифа» «вышибала», «метко в цель руками», «горячая картошка», «квадрат».

ЦОР [Урок 5. осанка как показатель физического развития человека - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

Тема 2: Футбол – 20 часов.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; движения без мяча и с мячом; игра в футбол по правилам.

ЦОР [Урок 6. «готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

Тема 3: Баскетбол – 20 часов.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам Упражнения общей физической подготовки.

ЦОР [Урок 8. утренняя гимнастика - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

Тема 4: Волейбол – 20 часов.

Волейбол: специальные упражнения без мяча; передача мяча, верхняя и нижняя; подача мяча верхняя и нижняя; подвижные игры на материале волейбола: «горячая картошка», «пионербол»; подводящие упражнения игры волейбол; игра волейбол по правилам.

ЦОР [Урок 15. самонаблюдение и самоконтроль - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

IV. Тематическое планирование 5 класс

№п/п	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
Тема 1: Подвижные игры - 8 часов.			
1	Инструктаж по ТБ на занятиях.	Знание правил ТБ. Самоорганизованность	1
2	Подвижная игра «горячая картошка»		1
3	Подвижная игра «метко в цель руками»		1
4	Подвижная игра «вышибала»		1
5	Эстафеты.		1
6	Подвижная игра «сифа»		1
7	Подвижная игра «передал мяч садись»		1
8	Подвижная игра «Замарозка»		1
Тема 2: Футбол - 20 часов.			
1.	Правила игры, разновидности приема и передачи мяча партнера в парах.	Совершенствование в приеме, передачи, подачи мяча	1
2.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.		1
3.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении.		1
4.	Удары по воротам с не подвижного мяча.		1
5.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.		1
6.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.		1
7.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.		1
8.	Подводящая игра квадрат.		1
9.	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.		1

10.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.	Знание правил игры, известных спортсменов, название команды	1
11.	Разновидности ведение мяча		1
12.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.		1
13.	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.		1
14.	Подводящая игра квадрат.		1
15.	Разновидности ведение мяча с ударами по воротам		1
16.	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.		1
17.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.		1
18.	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.		1
19.	Подводящая игра квадрат.		1
20.	Игра в футбол.	1	
Тема 3: Баскетбол - 20 часов.			
1.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Совершенствование в приеме, передачи, подачи мяча	1
2.	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		1
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника		1
4.	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		1

5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	Знание правил игры, известных спортсменов, название команды	1
6.	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		1
7.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника		1
8.	овля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника		1
9.	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		1
11.	овля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника		1
12.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		1
13.	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		1
14.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		1
15.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		1
16.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		1

17.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		1
18.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		1
19.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		1
20.	Игра в баскетбол.		1
Тема 4: Волейбол - 20 часов.			
1.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Совершенствование в приеме, передачи, подачи мяча	1
2.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1
3.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий		1
4.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1
5.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий		1
6.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1
7.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий		1
8.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя		1

	руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	Знание правил игры, известных спортсменов, название команды	
9.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		1
10.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1
11.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		1
12.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		1
13.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		1
14.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		1
15.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		1
16.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).		1
17.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		1
18.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).		1
19.	игра по правилам в пионербол, игровые задания.		1
20.	Игра в волейбол.		1