

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

МБОУ "Кизнерская средняя школа №2 имени генерал -полковника Капашина В.П."

МБОУ Кизнерская средняя школа №2 имени генерал-полковника Капашина В.П.

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

Руководитель ШМО Гуляев И.С.

\_\_\_\_\_ Гуляев И.С.

Протокол №1

от "29." 082022 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Алексеева М.Ю..

Протокол №1

от "31" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директор

\_\_\_\_\_ Гребёнкина Н.В.

Приказ №51-02/01-05

от "01" 092022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4780537)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составители: Гуляев И. С., Серегин С.С.  
учителя физической культуры

Кизнер 2022

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашло свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методики технологий учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение 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 с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, 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. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целе направленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи

становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностнозначимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят в структурные компоненты раздела «Физическое совершенствование».

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 5 классе 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## 5 КЛАСС

**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.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь суммарной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения

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 коррекционной направленности 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 физкультминутки, дыхательной и ритмичной 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 и опорный прыжок (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 правыми и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину 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 сместа; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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 с сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные 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 организации бивуака;

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения санкинского состояния 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 ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

#### ***Универсальные коммуникативные 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 ввозрастно-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, контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, 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.

#### ***Универсальные учебно-регулятивные 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 относятся 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**

### **5 КЛАСС**

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 наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений и физкультминутки, дыхательной и ритмической 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 «на прыгивании с последующим прыгиванием» (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 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);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приёмы передачи 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);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0.25	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0.25	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.25	0.25	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2.5 (в процессе урока)			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.25	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.25	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> . Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> . Кувырок вперёд в группировке	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.10.	Модуль«Гимнастика».Кувырокназадвгруппировке	2	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	Модуль«Гимнастика».Кувыроквпередноги«скрестно»	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	Модуль«Гимнастика».Кувырокназадизстойкиналопатках	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	Модуль«Гимнастика».Опорныйпрыжокнагимнастическогокозла	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	Модуль«Гимнастика».Гимнастическаякомбинациянанизкомгимнастическомбревне	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	Модуль«Гимнастика».Лазаньенперелезаниенагимнастическойстенке	0,5	-	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	Модуль«Гимнастика».Расхождениенагимнастическойскейкевпарах	0,5	-	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Бегравномернойскоростьюнадлинныедистанции	3	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямипотехникебезопасностивовремявыполнениябеговыхупражненийнасамостоятельныхзанятияхлёгкойатлетикой	1	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Бегмаксимальнойскоростьюнакороткиедистанции	3	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Прыжоквдлинусразбегаспособом«согнувнogi»	3	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпотехникебезопасностиназанятияхпрыжкамиисоспособаминахиспользованиядляразвитияскоростно-силовыхспособностей	1	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Метаниемалогомячавнеподвижнуюмишень	3	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямипотехникебезопасностипривыполненииупражненийвметаниемалогомячачансособаминахиспользованиядляразвитияточностидвижения	1	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2,75	1	1,75	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,25			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, подачи мяча	6	2	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём передачи волейбольного мяча двумя руками снизу	3	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	7	2	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	-	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	9	3	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знакомство программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1	Устный опрос
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1	
3.	Совершенствование. Спринтерский бег. (низкий старт).	1		1	
4.	Контрольный. Спринтерский бег (бег по дистанции) Бег 60 м.	1	1		тестирование
5.	Обучение. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	
6.	Совершенствование. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	
7.	Контрольный. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1		зачет
8.	Обучение. Метание малого мяча.	1		1	
9.	Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.	1		1	
10.	Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.	1		1	
11.	Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет
12.	Т/Б на уроках баскетбола	1		1	

13.	Стойка и передвижение игрока.	1		1	
14.	Стойка и передвижение игрока	1		1	
15.	Обучение. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	
16.	Совершенствование. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	
17.	Контрольный. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1		зачет
18.	Закрепление пройденного материала	1		1	
19.	Двух сторонняя игра баскетбол	1		1	
20.	Двух сторонняя игра баскетбол	1		1	
21.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики	1		1	
22.	Кувырок вперёд в группировке	1	1		зачет
23.	Кувырок вперёд в группировке	1		1	
24.	Кувырок вперёд в группировке	1		1	
25.	Кувырок назад в группировке	1	1		зачет
26.	Кувырок назад в группировке	1		1	
27.	Кувырок назад в группировке	1	1		зачет
28.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1	
29.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1		зачет
30.	Опорный прыжок на гимнастическом козле	1	1		зачет
31.	Опорный прыжок на гимнастическом козле	1		1	
32.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1	
33.	Т/б. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1		зачет
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	
35.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	
36.	Повороты на лыжах способом переступания			1	



37.	Повороты на лыжах способом переступания			1	
38.	Повороты на лыжах способом переступания		1		зачет
39.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.			1	
40.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	1		зачет
41.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1		1	
42.	Прохождение дистанций классическим ходом	1		1	
43.	Прохождение дистанций классическим ходом 1км на время	1	1		Зачет
44.	Спуск с горы в различных стойках			1	
45.	Спуск с горы в различных стойках			1	
46.	Спуск с горы в различных стойках		1		зачет
47.	Передача эстафеты.			1	
48.	Передача эстафеты.			1	
49.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1	
50.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1	
51.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	1		Зачет
52.	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1	
53.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		зачет
54.	Обучение. Нижняя прямая подача мяча.	1		1	
55.	Контрольный. Нижняя прямая подача мяча.	1	1		зачет
56.	Обучение. Верхняя прямая подача мяча.	1		1	
57.	Контрольный. Верхняя прямая подача мяча.	1	1		зачет
58.	Совершенствование. Закрепление пройденного материала.		1		

59.	Двухсторонняя игра волейбол		1		зачет
60.	Т/б на уроке легкой атлетики.	1		1	
61.	Обучение. Метаниемалогомячавнепо движнуюмишень	1		1	
62.	Совершенствование. Метаниемалогомячавнепо движнуюмишень	1		1	
63.	Контрольный.Метаниемало гомячавнеподвижнуюмиш ень	1	1		зачет
64.	Обучение. Бег на длинные дистанции	1		1	
65.	Совершенствование. Бег на длинные дистанции.	1		1	
66.	Контрольный. Тест- 1000 м	1	1		зачет
67.	Передача эстафетной палочки	1		1	
68.	. Передача эстафетной палочки	1		1	
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОП ОГРАММЕ		68	22	46	

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 5 К

#### ЛАСС

Физическая культура. 5-

7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

#### 5 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ.- Москва, Просвещение, 2007г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М.Я., Тукунов Б.И. Программы по физической культуре 1-11 классы.- Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «ШколаПресс».

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 5 К

#### ЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

4. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр системы озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;

- футбольные ворота