

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Администрации муниципального образования Богородицкий район

МОУ СШ №23

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2781726)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самойлов Василий Геннадьевич  
учитель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **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 нашли свои отражения 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 методик и технологий в 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 целенаправленного 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 о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

**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 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.

## 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 со 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 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.

#### ***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 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 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 учебные 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 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**

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 физкультминуток, 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);

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);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	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	1						<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе							
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	1				Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1						
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	1			определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	1			составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Тестирование;	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели					знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;		
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;		
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития					приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;		
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;		
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы					выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;		



2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>					разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;		
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>					составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;		
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>						Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>							
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>							
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	1			отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Тестирование;	
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1						
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1						
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность</b>	1				совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;		
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	2						
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	2						
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>					определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;		
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1						
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	3	1				Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>					совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;		
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1						

3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах							
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1				разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;		
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	3						
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	1				Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	4						
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	4						
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	4				разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	4						
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4						
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	1						
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	4						
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	3						
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3						
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3						
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди							
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол							
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча							

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места							
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе							
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол							
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу							
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху							
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу							
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол							
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы							
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча							
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров							
Итого по разделу		58						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2						
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Олимпийские игры древности. ИОТ № 19,20,45	1				
2.	ИОТ № 23 История развития лёгкой атлетики в России. Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения, высокий старт, пробегание отрезков 10-15м, прыжковые упражнения). Упражнения в метании мяча. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей).	1				
3.	Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения, высокий старт , бег с высокого старта до 20м, прыжковые упражнения). Упражнения в метании малого мяча. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).	1				
4.	Техника выполнения беговых упражнений. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1				

5.	Техника выполнения беговых упражнений. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся ( силовые способности и выносливость).	1				
6.	Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения, высокий старт и стартовый разгон). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (отталкивание). Равномерный бег на средние дистанции до 5 мин. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1				
7.	Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения ,высокий старт и бег по дистанции). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» (отталкивание). Равномерный бег на средние дистанции до 5 мин. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1				
8.	Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега с 5-7 беговых шагов. Бег в равномерном темпе до 5мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1	1			Тестирование;

9.	Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 5мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1				
10.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с одного и двух шагов. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 5мин.	1				
11.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с места, с одного и двух шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
12.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 3-4 бросковых шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				

13.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры	1				
14.	Равномерный бег до 1500м ( без учёта времени). Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи), подвижные игры.	1				
15.	История развития лёгкой атлетики в России. Бег на короткие дистанции	1				
16.	Техника выполнения беговых упражнений. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся .	1				
17.	Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 5мин.	1	1			Контрольная работа;
18.	Физическое развитие человека. Осанка, основные средства формирования и профилактика нарушения осанки.	1				
19.	ИОТ №22 Строевые упражнения: перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному дроблением и сведением. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1				

20.	Строевые упражнения: перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на низкой и средней перекладине: вис согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы (д). Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1				
21.	Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад. Прикладные упражнения. Упражнения на низкой и средней перекладине: вис согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы (д). Комплекс упражнений для глаз, физкультпауза (физкультминутка).	1				
22.	Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке и назад в упор присев; стойка на лопатках. Упражнения на высокой и средней перекладине: поднимание прямых ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении и вис на согнутых руках(м), смешанные висы, подтягивание из висячего положения лёжа на низкой перекладине (д). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. КУ- прыжки со скакалкой за 15с.	1				



23.	Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Упражнения на высокой и средней перекладине: поднимание прямых ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении и вис на согнутых руках(м); смешанные висы, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д). Комплекс упражнений на развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами акробатики.	1				
24.	Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту. Поднимание прямых ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении и вис на согнутых руках(м)на высокой перекладине; смешанные висы, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д). Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости.	1				
25.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Прикладные упражнения: передвижение по наклонной скамейке, лазание по шесту. Упражнения на низкой перекладине: переворот вперёд и соскок махом назад. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1	1			

26.	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами гимнастики. Упражнения на низкой перекладине: переворот вперёд и соскок махом назад.	1				
27.	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств.	1				
28.	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1				
29.	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости , силы.	1				
30.	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с.	1				

31.	Оценка прохождения полосы препятствий. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	1			
32.	Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Физкультминутка и их значение для профилактики утомления.	1				
33.	Способы закаливания организма	1				
34.	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции	1				
35.	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1				
36.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	1				
37.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	1				
38.	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1				

39.	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	1				
40.	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1				
41.	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1				
42.	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1				
43.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1				
44.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1				
45.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1				
46.	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1				
47.	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	1				

48.	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	1				
49.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	1				
50.	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1				
51.	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1				
52.	Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1				
53.	Режим дня, его основное содержание. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1				
54.	Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	1				
55.	ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				

56.	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
57.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Оценка техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
58.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
59.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				

60.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин	1				
61.	Оценка выполнения техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1	1			
62.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; оценка за освоение техники и за дальность броска. Овладение техникой длительного бега	1				
63.	Определение уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно-силовые и силовые). Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
64.	Определение уровня физической подготовленности учащихся ( гибкость и общей выносливости).	1				

65.	Бег на дистанцию 60м с максимальной скоростью на результат. Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол(передачи, ведения). Подвижные игры.	1				
66.	Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1				
67.	Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1				
68.	Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методическое пособие по физической культуре

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

