

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

муниципальное образование город Рубцовск Алтайского края

МБОУ "Лицей № 24" им.П.С. Приходько

РАССМОТРЕНО

педагогический совет.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Лицей №24»

Протокол №9

от " 30 " 08 2023 г.

Воронкова О.В.

Приказ №195/1

от " 01 " 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2023 -2024 учебный год

Составитель: Абзалтдинова З.А.
учитель физической культуры

г. Рубцовск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 физической культуре 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 физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре 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 надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, 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 её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность 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 «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре 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 физической культуры на уровне основного общего образования в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю). В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону

способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.	1	0	1	0_09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.	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.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.	Инструктаж по ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Старт на короткие дистанции. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.	Разучивание техники старта .Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Игра «Пустое место»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5.	Специально-беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью (30-60 м). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30м на время.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Равномерный бег с переходом на ходьбу до 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 60 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Смешанное передвижение на 1000м. ТБ при прыжках в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега: разбег (бег по разметкам с ускорением). Игра «Волк во рву»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Смешанное передвижение на 1000м. Прыжки в длину с разбега (без зоны отталкивания и с последующим отталкиванием). Техника приземления. Игра «Волк во рву».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	ТБ при метании мяча. Техника метания малого мяча в неподвижную мишень. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Смешанное передвижение на 1000м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча с 3 шагов разбега. Игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1000 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».					u/subject/9/5/
12	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча на дальность. Эстафеты с мячами.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 30,60м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	ОРУ с мячами. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	ОРУ с мячами. Передачи мяча двумя руками от груди на месте, при передвижении приставным шагом правым и левым боком в парах. Игра «Передал-садись».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18.	«Школа мяча». Передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19.	«Школа мяча». Ведение мяча шагом, бегом по прямой. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча шагом, бегом по прямой. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21.	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Ведение мяча правой, левой рукой в движении шагом с изменением направления. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра «Пятнашки с ведением»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Ведение мяча правой, левой рукой в движении шагом с изменением направления. Игра «Пятнашки с ведением». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

24	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3X10м. Прыжок в длину с места	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Группировка. Перекаты в группировке. Упражнения на развитие гибкости, координации. Упражнения в равновесии на полу, на гимнастической скамейке. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание, лазанье. Прыжки через скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Стойка на лопатках из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание, лазанье. Полоса препятствий	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения в висях и упорах. Упражнения на гимнастической лестнице. "Мост" с помощью. Кувырок вперед ноги «скрестно». Стойка на лопатках перекатом назад.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Упражнения в висях и упорах. Упражнения на гимнастической лестнице. "Мост" с помощью. Кувырок вперед ноги «скрестно». Стойка на лопатках перекатом назад.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Кувырки вперед и назад в группировке. Упражнения в висях и упорах. "Мост" с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Вис на согнутых руках согнув ноги. Перелезание через препятствия. "Мост". Кувырки вперед и назад в группировке. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35	Акробатическое соединение. Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Акробатическое соединение. Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание в висях. Упражнения на гибкость.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Инструктаж по ТБ при опорных прыжках. Техника опорного прыжка. Опорный прыжок -вскок в упор стоя на коленях и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	соскок взмахом рук. Акробатическое соединение.					u/subject/9/5/
38	Акробатическое соединение. Опорный прыжок -вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Отжимание.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39	Опорный прыжок -вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Акробатическое соединение. Упражнения на гибкость.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Опорный прыжок -вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Полоса препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Отжимание.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	ОРУ на развитие гибкости. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий Игры на развитие ловкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Отжимание. Подтягивание. Развитие силовых качеств.	1	1	0		https://www.gto.ru/norms
48	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	1	0		https://www.gto.ru/norms
49	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий ФК и спортом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Требования к температурному режиму, к одежде и обуви. Подборка инвентаря. Предупреждение травматизма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	Построение на лыжах. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Способы использования упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	в передвижении на лыжах для развития выносливости					
52	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Техника скользящего шага.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Скользящий шаг. Повороты переступанием. Передвижение скользящим шагом. П/ и., «Кто быстрее».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54	Повороты переступанием. Передвижение скользящим шагом Развитие выносливости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
55	Развитие скоростной и общей выносливости. Техника спуска в высокой стойке и подъема «ёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км скользящим шагом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56	Техника попеременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км Игры на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
57	Попеременный двухшажный ход.. Спуск в высокой и основной стойке.Подъем «ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км .Игры на лыжах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Спуски и подъемы. Торможение «плугом». Преодоление дистанции 1000 м скользящим шагом и попеременным ходом в быстром темпе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59	Передвижение с поворотами на равнине. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км с равномерной скоростью. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
60	Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Передвижение с поворотами на равнине. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км с равномерной скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
61	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2 км. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
62	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2 км. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение по учебному кругу до 2 км. Игры	1	0			https://www.gto.ru/norms
64	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на лыжах 2 км. Игры	1	1	0		https://www.gto.ru/norms
65	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки. Развитие выносливости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
66	Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

67	Инструктаж по ТБ при прыжках в высоту. Перенос маховой ноги через планку. Отгалкивание толчковой ногой перед прыжком в высоту. Прыжки в высоту через набивные мячи.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
68	Прыжки в высоту через набивные мячи, веревочку с прямого и бокового разбега. Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
69	Прыжки в высоту через веревочку с прямого и бокового разбега. Полоса препятствий с прыжками.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
70	Инструктаж по ТБ на занятиях спортиграми (волейбол). Техника прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
71	Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
72	Обучение технике верхней передачи мяча над собой. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
73	Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
74	Прямая нижняя подача мяча. Передача и прием мяча. Бросок набивного мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
75	Прямая нижняя подача мяча. Передача и прием мяча. Челночный бег 3x10 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
76	Передача мяча через сетку. Поддача мяча. Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
77	Передача мяча через сетку. Поддача мяча. Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
78	Передача мяча через сетку. Поддача мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
79.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Составление дневника физической культуры. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
80.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортигр (баскетбол). Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	баскетбол.					
81	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
82	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
83	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места Игра «Стритбол.»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
84	Ведение мяча правой, левой рукой в движении шагом с изменением направления. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра «Пятнашки с ведением»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
85	Ведение мяча правой, левой рукой в движении шагом с изменением направления. Игра «Пятнашки с ведением». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
86	Инструктаж по ТБ при игре в футбол. Правила игры в футболе. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
87	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
88	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Перехват и выбивание мяча. Учебная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
89	Основы техники и тактики игры. Учебная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
90	Инструктаж по ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Техника старта на короткие дистанции. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
91	Техника старта .Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Игра «Пустое место»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
92	Специально-беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью (30-60 м). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30м на время.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
93	Равномерный бег с переходом на ходьбу до 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 60 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
94.	Смешанное передвижение на 1000м. ТБ при прыжках в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега: разбег (бег по разметкам с ускорением). Игра «Волк во рву»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

95.	Смешанное передвижение на 1000м. Прыжки в длину с разбега (без зоны отталкивания и с последующим отталкиванием). Техника приземления. Игра «Волк во рву».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
96.	ТБ при метании мяча. Техника метания малого мяча в неподвижную мишень. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
97.	Смешанное передвижение на 1000м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча с 3 шагов разбега. Игра «Попади в мяч».	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
98.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
99	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1000 м. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
100	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча на дальность. Эстафеты с мячами.	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
101	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 30,60м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м.	1	1	0		https://www.gto.ru/norms
102	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0		https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	12	90		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы.
- Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 класс. – М.: Просвещение, 2014

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru>

/

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norms>

[rms](https://www.gto.ru/norms)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, Козел гимнастический, фишки. Гимнастический подкидной мостик

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, Козел гимнастический, фишки. Гимнастический подкидной мостик.

ТАБЛИЦЫ ПО СТАНДАРТАМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ПЛАКАТЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://urok.1sept.ru/articles/625147
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Лыжный спорт (модуль "Зимние виды спорта")	16			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Волейбол	9			https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	(модуль "Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru/subject/9/5
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

