

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
им. Б.Н.Куликова г. Семикаракорска»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол педсовета
от 28.08.2023 №2



УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СОШ №1
— Андреева Ю.Е.

Приказ от 30.08.2023 № 477

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5 класс

Срок освоения – 1 год
Срок реализации – 2023-2024 учебный год
Составитель – Резвин Оксана Николаевна

г. Семикаракорск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основу рабочей программы составляют следующие документы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования от 17.12.2010 №1897.
3. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 05.07.2021г. № 64101).
4. Образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №1
5. Учебный план МБОУ СОШ №1 на 2023-2024 учебный год.
6. Примерная программа основного общего образования по физической культуре;

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».

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».

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 «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 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

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»;

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.

	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практич еские работы			
Раздел 1. ЗНАНИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	обсуждают задачи и содержание занятий	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Объяснение.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в	Самооценка с использованием «Оценочного	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	знакомятся с понятием «физическое развитие» в	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	измеряют показатели индивидуального физического развития	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»,	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.8.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		8					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная»	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на	3	1	2	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	1	2	разучивают бег с равномерной скоростью по	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, концентрирования	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	3	0	3	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	3	0	3	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения,	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	3	1	2	выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	3	1	2	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне на низком	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	Модуль «Подвижные игры». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятии, при развитии выносливости	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях подвижными играми.	Беседа.;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.14.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	изучают и совершенствуют элементы и игровые действия спортивных игр с волейбольными и баскетбольными	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.15.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	изучают и совершенствуют элементы и игровые действия	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.16.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1	0	1	изучают и совершенствуют элементы и игровые действия	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-

3.17.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1	0	1	изучают и совершенствуют элементы и игровые действия	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.18.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1	0	1	изучают и совершенствуют элементы и игровые действия	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-

3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-

3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	Беседа.;	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ <a "="" href="http://fizkultura-</td> </tr> <tr> <td>3.31.</td> <td>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</td> <td>1</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы</td> <td>Практическая работа;</td> <td>http://www.fizkultura.vshkole.ru/ <a "="" href="http://fizkultura-</td> </tr> <tr> <td>3.32.</td> <td>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</td> <td>1</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней</td> <td>Практическая работа;</td> <td>http://www.fizkultura.vshkole.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ <a "="" href="http://fizkultura-</td> </tr> <tr> <td>3.34.</td> <td>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</td> <td>1</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают</td> <td>Практическая работа;</td> <td>http://www.fizkultura.vshkole.ru/ <a "="" href="http://fizkultura-</td> </tr> <tr> <td>3.35.</td> <td>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</td> <td>1</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.;</td> <td>Практическая работа;</td> <td>http://www.fizkultura.vshkole.ru/
3.36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы.;	Практическая работа;	http://www.fizkultura.vshkole.ru/
3.37.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для	1	0	1	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и	Беседа.;	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по	Практическая работа;	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ <a "="" href="http://fizkultura-</td> </tr> <tr> <td>3.39.</td> <td>Модуль «Ланта». Разучивают правила игры</td> <td>1</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>Разучивают правила игры, технику владения битой и мячом.</td> <td>Практическая работа;</td> <td>http://www.fizkultura.vshkole.ru/
Итого по разделу		39					

Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	18	0	18	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		18					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

Календарно-тематическое планирование

№	Дата				Тема	Количество часов
	5А	5Б	5В	5Г		
1	04.09	04.09	04.09	04.09	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1
2	06.09	05.09	06.09	06.09	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре.	1
3	11.09	11.09	11.09	11.09	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни.	1
4	13.09	12.09	13.09	13.09	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа	1
5	18.09	18.09	18.09	18.09	Режим дня и его значение для современного школьника	1
6	20.09	19.09	20.09	20.09	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1
7	25.09	25.09	25.09	25.09	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1
8	27.09	26.09	27.09	27.09	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1
9	02.10	02.10	02.10	02.10	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1
10	04.10	03.10	04.10	04.10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
11	09.10	09.10	09.10	09.10	Организация и проведение самостоятельных занятий	1
12	11.10	10.10	11.10	11.10	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1
13	16.10	16.10	16.10	16.10	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1
14	18.10	17.10	18.10	18.10	Ведение дневника физической культуры	1
15	23.10	23.10	23.10	23.10	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1
16	25.10	24.10	25.10	25.10	Упражнения утренней зарядки	1
17	08.11	07.11	08.11	08.11	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1
18	13.11	13.11	13.11	13.11	Водные процедуры после утренней зарядки	1
19	15.11	14.11	15.11	15.11	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений	1
20	20.11	20.11	20.11	20.11	Упражнения на развитие скоростных качеств.	1
21	22.11	21.11	22.11	22.11	Техника высокого старта.	1
22	27.11	27.11	27.11	27.11	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
23	29.11	28.11	29.11	29.11	Упражнения на развитие выносливости.	1

24	04.12	04.12	04.12	04.12	Тестирование. Бег 1000 м.	1
25	06.12	05.12	06.12	06.12	Упражнения на развитие гибкости	1
26	11.12	11.12	11.12	11.12	Упражнения на развитие координации	1
27	13.12	13.12	13.12	13.12	Упражнения на формирование телосложения	1
28	18.12	18.12	18.12	18.12	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1
29	20.12	19.12	20.12	20.12	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1
30	25.12	25.12	25.12	25.12	Упражнения на развитие координации.	1
31	27.12	26.12	27.12	27.12	Кувырок вперед через плечо.	1
32	10.01	10.01	10.01	10.01	Кувырок вперед.	1
33	15.01	15.01	15.01	15.01	Кувырок вперед в группировке	1
34	17.01	16.01	17.01	17.01	Кувырок назад через плечо.	1
35	22.01	22.01	22.01	22.01	Кувырок назад.	1
36	24.01	23.01	24.01	24.01	Кувырок назад в группировке	1
37	29.01	29.01	29.01	29.01	Кувырок вперед, назад.	1
38	31.01	30.01	31.01	31.01	Кувырок вперед с шага, длинный кувырок.	1
39	05.02	05.02	05.02	05.02	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1
40	07.02	06.02	07.02	07.02	Стойка на лопатках.	1
41	12.02	12.02	12.02	12.02	Кувырок назад из стойки на лопатках	1
42	14.02	13.02	14.02	14.02	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
43	19.02	19.02	19.02	19.02	Опорный прыжок на гимнастического козла с места	1
44	21.02	20.02	21.02	21.02	Опорный прыжок на гимнастического козла с разбега.	1
45	26.02	26.02	26.02	26.02	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1
46	28.02	27.02	28.02	28.02	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание.	1
47	04.03	04.03	04.03	04.03	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Совершенствование.	1
48	06.03	05.03	06.03	06.03	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Зачет.	1
49	11.03	11.03	11.03	11.03	Подвижные игры и эстафеты. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях.	1
50	13.03	12.03	13.03	13.03	Эстафеты с предметами. Развитие общей выносливости.	1
51	18.03	18.03	18.03	18.03	Эстафеты с волейбольными мячами. Развитие общей выносливости.	1
52	20.03	20.03	20.03	20.03	Подвижные игры с волейбольными мячами. Развитие общей выносливости.	1
53	01.04	01.04	01.04	01.04	Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие общей выносливости.	1
54	03.04	02.04	03.04	03.04	Подвижные игры с баскетбольными мячами. Развитие общей выносливости.	1
55	08.04	08.04	08.04	08.04	Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	1

					баскетбол	
56	10.04	09.04	10.04	10.04	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
57	15.04	15.04	15.04	15.04	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1
58	17.04	16.04	17.04	17.04	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1
59	22.04	22.04	22.04	22.04	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
60	24.04	23.04	24.04	24.04	Комбинации элементов, технические действия с мячом	1
61	06.05	06.05	06.05	06.05	Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1
62	08.05	07.05	08.05	08.05	Физическая подготовка. Игра "Лапта". Бросок и ловля мяча. Разучивание.	1
63	13.05	13.05	13.05	13.05	Физическая подготовка. Игра "Лапта". Бросок и ловля мяча. Совершенствование..	1
64	15.05	14.05	15.05	15.05	Физическая подготовка. Игра "Лапта". Удар битой. Разучивание.	1
65	20.05	20.05	20.05	20.05	Физическая подготовка. Игра "Лапта". Удар битой. Совершенствование.	1
66	22.05	21.05	22.05	22.05	Физическая подготовка. Игра "Лапта". Комбинация элементов.	1
67	27.05	27.05	27.05	27.05	Физическая подготовка. Игра "Лапта". Учебная игра.	1
68	29.05	28.05	29.05	29.05	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. Просвещение, 2018.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2018.

Список литературы

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
 2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
 3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
 4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.
 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
- Методические пособия
5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
 6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
 7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
 8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
 9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
 10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
 11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
 12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
 13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
 14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
 15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
 16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
 17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
 18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
 19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
 20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
 21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:

№п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

1. Мячи для метания 3
2. Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
3. Ядро 1
4. Гиря (16 кг) 1
5. Скамейки гимнастическая 1
6. Набор гимнастических матов 1
7. Гимнастический козел 1
8. Гимнастический конь 1
9. Канат для перетягивания 1
10. Скакалки 10
11. Мостик гимнастический подкидной 1
12. Щит баскетбольный игровой 2
13. Кольца баскетбольные 2
14. Волейбольные стойки 2
15. Волейбольная сетка 2
16. Мячи волейбольные 2
17. Ворота для минифутбола 2
18. Мячи футбольные 2
19. Теннисные столы 2
20. Ракетки для настольного тенниса 6
21. Штанга тренировочная 1
22. Секундомер электронный 1
23. Рулетки 2
24. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
25. Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
26. Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный

