

# 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 2 часа в неделю, суммарно 70 часов. 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.

## СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

**Оценка «5»** ставится, если учащийся:

Движение или отдельные его элементы выполнил правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать

**Оценка «4»** ставится, если учащийся:

При выполнении действовал так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

**Оценка «3»** ставится, если учащийся:

Двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

**Оценка «2»** ставится, если учащийся:

Движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	к/р	п/р				
<b>Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
1.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.4.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.5.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>

	и					и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой		
1.6	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.8	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.9	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления;	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>

	«скрестно»					уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя		
1.11	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	2	0	0		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.12	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	0	0		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка на гимнастического козла; разучивают технику опорного прыжка на гимнастического козла	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.13	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	0	0		разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.14	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем)	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.15	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие</b>	2	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>

	дистанции					ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м		
1.16	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1	0	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.17	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.18	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.19	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности и при выполнении</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>

	<b>упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>							
1.20	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.21	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.22	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	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.23	Модуль «Зимние	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>

	виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания					переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью		12.ru/
1.24	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.25	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.26	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>

	при спуске с пологого склона							
1.27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	3	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах)	Зачет <a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	1	0	0			знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	Зачет <a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.29	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение баскетбольного мяча</b>	3	0	0			закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»	Зачет <a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок баскетбольного мяча в корзину</b>	4	0	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения	Зачет <a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>

	двумя руками от груди с места							
1.31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.32	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.34	Модуль	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>

	«Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху					приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)		w.fizruk12.ru/
1.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.36	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.37	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>
1.38	Модуль «Спортивные игры.	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>

	<b>Футбол». Ведение футбольного мяча</b>					прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают <b>выводы</b>			
1.39	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают <b>выводы</b>	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>	
Итого по разделу		60							
<b>Раздел 2. СПОРТ</b>									
2.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет	<a href="http://www.fizruk12.ru/">http://www.fizruk12.ru/</a>	
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	к/р	п/р		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр	1	0	0		Зачет

2.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й степени	1	0	0		Зачет
3.	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	0		Зачет
4.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0		Зачет
5.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0		Зачет
6.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0		Зачет
7.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0		Зачет
8.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	0		Зачет
9.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0		Зачет
10.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Зачет
11.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Зачет
12.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0		Зачет
13.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0		Зачет
14.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	0		Зачет
15.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0		Зачет
16.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0		Зачет
17.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	0		Зачет
18.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	0		Зачет
19.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	0		Зачет
20.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	0		Зачет
21.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0		Зачет
22.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0		Зачет
23.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0		Зачет
24.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0		Зачет
25.	Совершенствование техники опорного прыжка на	1	0	0		Зачет

	гимнастического козла с последующим спрыгиванием					
26.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0		Зачет
27.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	0		Зачет
28.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0		Зачет
29.	Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0		Зачет
30.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0		Зачет
31.	Техника передвижения с переворотами туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0		Зачет
32.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0		Зачет
33.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0		Зачет
34.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0		Зачет
35.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1	0	0		Зачет
36.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Зачет
37.	Техника подъема на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0		Зачет
38.	Техника подъема на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0		Зачет
39.	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0		Зачет
40.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0		Зачет
41.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Зачет
42.	Часть 1. Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0		Зачет
43.	Часть 2. Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0		Зачет
44.	Часть 1. Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0		Зачет
45.	Часть 2. Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0		Зачет
46.	Часть 1. Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0		Зачет

47.	Часть 2. Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0		Зачет
48.	Часть 1. Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0		Зачет
49.	Часть 2. Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0		Зачет
50.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	0		Зачет
51.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Зачет
52.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0		Зачет
53.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0		Зачет
54.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0		Зачет
55.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0		Зачет
56.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0		Зачет
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0		Зачет
58.	Часть 1. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0		Зачет
59.	Часть 2. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0		Зачет
60.	Часть 1. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0		Зачет
61.	Часть 2. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0		Зачет
62.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Зачет
63.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0		Зачет
64.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Зачет
65.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Зачет
66.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время	1	0	0		Зачет

	передвижения					
67.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0		Зачет
68.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0		Зачет
69.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0		Зачет
70.	Обобщающий урок по итогам обучения в 5 классе	1	0	0		Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0		

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### Методические материалы для учителя

Введите данные

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

<http://www.fizruk112.ru/>

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### Учебное оборудование

Укажите учебное оборудование

### Оборудование для проведения практических работ

Укажите оборудование для проведения практических работ