

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №9 Г.БЕЛГОРОДА»  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Рассмотрено»<br/>Руководитель МО<br/>Андросова К.А.</p> <p><i>[Подпись]</i></p> <p>Протокол № <u>4</u> от<br/>« <u>4</u> » <u>августа</u> 2024 г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель<br/>директора ОГБОУ «Лицей №<br/>9» г. Белгорода<br/>Милеева С.В.</p> <p><i>[Подпись]</i></p> <p>« <u>8</u> » <u>августа</u> 2024 г.</p> | <p>«Утверждено» Директор<br/>ОГБОУ «Лицей №9» г.<br/>Белгорода<br/>Петренко Е.Т.</p> <p><i>[Подпись]</i></p> <p>Приказ № <u>4601</u> от<br/><u>08</u> 2024 г.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6439358)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Марченко Максим Андреевич

г. Белгород 2024

## **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 подготовку 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».

Содержанием программы по физической культуре так же 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, – 510 часов: **в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю)**, в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# 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.

Лапта. Техника игровых действий: удары битой по мячу, ловля и передача мяча броском мяча. Тактические действия в защите и нападении. Правила игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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 физкультурминуток, 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).

# 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               | В процессе уроков | -                  | -                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| Итого по разделу                                    |                                            | -                 |                    |                     |                                                                           |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности      |                                            |                   |                    |                     |                                                                           |
| 2.1                                                 | Способы самостоятельной деятельности       | В процессе уроков | -                  | -                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| Итого по разделу                                    |                                            | -                 |                    |                     |                                                                           |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                        |                                            |                   |                    |                     |                                                                           |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                            |                   |                    |                     |                                                                           |
| 1.1                                                 | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | В процессе уроков | -                  | -                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| Итого по разделу                                    |                                            | -                 |                    |                     |                                                                           |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность    |                                            |                   |                    |                     |                                                                           |
| 2.1                                                 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")           | 12                | 1                  | 11                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 2.2                                                 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 15                | 3                  | 12                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|                                     |                                                       |    |   |    |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3                                 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")      | 3  | - | 3  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>                                                        |
| 2.4                                 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 1 | 9  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>                                                        |
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")  | 12 | - | 12 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>                                                        |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Лапта (модуль "Спортивные игры")     | 13 | 1 | 12 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>                                                        |
| 2.7                                 | Модуль "Спорт"                                        | 3  | - | 3  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a><br><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |
| Итого по разделу                    |                                                       | 68 |   |    |                                                                                                                                  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                       | 68 | 6 | 62 |                                                                                                                                  |

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **5 КЛАСС**

| № п/п           | Тема урока                                                                                                                  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения |       | Электронные цифровые образовательные ресурсы                              |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------|---------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                             | Всего            | Контрольные работы | Практические работы | По            | По    |                                                                           |
|                 |                                                                                                                             |                  |                    |                     | Плану         | факту |                                                                           |
| 1 четверть      |                                                                                                                             |                  |                    |                     |               |       |                                                                           |
| Легкая атлетика |                                                                                                                             |                  |                    |                     |               |       |                                                                           |
| 1               | Правила ТБ на уроках физкультуры. История лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей (подвижные игры)                | 1                | -                  | 1                   |               |       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 2               | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Техника бега на короткие дистанции. Тестирование Челночный бег 30х10м. | 1                | -                  | 1                   |               |       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 3               | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.<br><b><u>Контрольные мероприятия Бег на 30м. (сек).</u></b>           | 1                | 1                  | -                   |               |       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 4               | Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции 500 и 1000 м.                                             | 1                | -                  | 1                   |               |       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|                                |                                                                                                                                       |   |   |   |  |  |                                                                           |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
| 5                              | Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции 1500м.                                                              | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 6                              | Развитие скоростно-силовых способностей. Техника метания меча на дальность (150 г.)                                                   | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 7                              | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».                                                                              | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| <b>Спортивные игры (лапта)</b> |                                                                                                                                       |   |   |   |  |  |                                                                           |
| 8                              | Правила ТБ на уроках спортивных игр (лапта). Краткий обзор развития народной игры «Лапта» в России.                                   | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 9                              | Разучивание техники основной стойки подающего, передвижение игроков в поле. Разучивание техники передачи мяча.                        | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 10                             | Совершенствование техники ловли и передачи мяча.<br><b><u>Контрольные мероприятия прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u></b> | 1 | 1 | - |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 11                             | Техника ловли и передачи мяча. Совершенствование техники верхнего прямого удара.                                                      | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

[illegible]

| Гимнастика |                                                                                                                                                             |   |   |   |  |  |                                                                           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
| 17         | Правила ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики.                                                                                                        | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 18         | Техника строевых упражнений. Упражнения в равновесии.                                                                                                       | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 19         | Совершенствование техники кувырка вперед. Стойка на лопатках. <b>Оценивание техники выполнения упражнений в равновесии.</b>                                 | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 20         | Обучение техники кувырка назад. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов.                                                         | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 21         | <b>Оценивание техники выполнения акробатической комбинации из 3-4 соединений</b>                                                                            | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 22         | Обучение висам на перекладине. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 23         | Совершенствование техники гимнастических элементов на гимнастических брусках.                                                                               | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|                                    |                                                                                                                                                            |   |   |   |  |  |                                                                           |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
| 24                                 | Закрепление техники гимнастических элементов на гимнастических брусьях.                                                                                    | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 25                                 | <b>Оценивание техники выполнения комбинаций из гимнастических элементов на гимнастических брусьях.</b>                                                     | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 26                                 | Разучивание техники опорного прыжка. Техники опорного прыжка.                                                                                              | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 27                                 | Закрепление техники опорного прыжка.<br>Лазание по канату                                                                                                  | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 28                                 | Техника лазания по канату.<br><b><u>Контрольные мероприятия</u></b><br><b><u>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).</u></b> | 1 | 1 | - |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| <b>Спортивные игры (баскетбол)</b> |                                                                                                                                                            |   |   |   |  |  |                                                                           |
| 29                                 | Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).<br>История баскетбола                                                                                     | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 30                                 | Техника передачи и ловли мяча двумя руками от груди.                                                                                                       | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 31                                 | Техники передачи мяча.<br>Совершенствование ранее освоенных элементов баскетбола.                                                                          | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|                           |                                                                                                                                        |   |   |   |  |  |                                                                           |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
| 32                        | Совершенствование ранее освоенных элементов баскетбола в комбинациях мяча. Штрафной бросок.                                            | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| <b>3 четверть</b>         |                                                                                                                                        |   |   |   |  |  |                                                                           |
| <b>Легкая атлетика</b>    |                                                                                                                                        |   |   |   |  |  |                                                                           |
| 33                        | Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники прыжка в высоту с 7-9 беговых шагов. Подводящие упражнения.                  | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 34                        | Повторение техники прыжка в высоту способом (перешагивание) с 11-13 беговых шагов.                                                     | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 35                        | <b>Оценивание техники выполнения прыжка в высоту способом перешагивания</b>                                                            | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| <b>Зимние виды спорта</b> |                                                                                                                                        |   |   |   |  |  |                                                                           |
| 36                        | Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Лыжный инвентарь. Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 37                        | Классические виды лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный.                            | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|                                    |                                                                                                                                       |   |   |   |  |  |                                                                           |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
| 38                                 | Способы передвижения на лыжах: подъём («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»), торможение («плугом», «преднамеренное падение»), повороты. | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| <b>Модуль «Спорт»</b>              |                                                                                                                                       |   |   |   |  |  |                                                                           |
| 39                                 | Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)                        | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                       |
| <b>Спортивные игры (баскетбол)</b> |                                                                                                                                       |   |   |   |  |  |                                                                           |
| 40                                 | Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). История баскетбола. Передвижения игроков по площадке.                                | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 41                                 | Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.                          | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 42                                 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.                                  | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 43                                 | Закрепление техники ведения мяча. Бросок мяча в кольцо. Передачи мяча одной рукой от                                                  | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|                                   |                                                                                                                                                                                            |   |   |   |  |  |                                                                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
|                                   | плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.                                                                                                                                       |   |   |   |  |  |                                                                           |
| 44                                | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. <b>Оценивание техники выполнения бросков мяча в кольцо.</b>                                           | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 45                                | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. <b><u>Контрольные мероприятия наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (см).</u></b> | 1 | 1 | - |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| <b>Спортивные игры (волейбол)</b> |                                                                                                                                                                                            |   |   |   |  |  |                                                                           |
| 46                                | Правила ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.                                                                                     | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 47                                | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.                                                                        | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 48                                | Обучение техники верхней прямой подачи мяча. <b>Оценивание техники выполнения приема и передачи мяча сверху.</b>                                                                           | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|                       |                                                                                                                                                      |   |   |   |  |  |                                                                           |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
| 49                    | Закрепление техники верхней прямой подачи мяча с расстояния 6 м от сетки.                                                                            | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 50                    | Совершенствование ранее освоенных элементов волейбола.                                                                                               | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 51                    | Совершенствование ранее освоенных элементов волейбола.<br><b>Оценивание техники выполнения верхней прямой подачи мяча с расстояния 6 м от сетки.</b> | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 52                    | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: приём, передача, удар.                                                                          | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 53                    | Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд                                                                    | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 54                    | <b>Оценивание техники выполнения комбинаций из освоенных элементов: приём, передача, удар.</b>                                                       | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 55                    | Совершенствование ранее освоенных элементов волейбола.                                                                                               | 1 | - | 1 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| <b>4 четверть.</b>    |                                                                                                                                                      |   |   |   |  |  |                                                                           |
| <b>Модуль «Спорт»</b> |                                                                                                                                                      |   |   |   |  |  |                                                                           |

[illegible]

|                                     |                                                                                                    |    |   |    |  |  |                                                                           |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
| 62                                  | Правила ТБ на уроках спортивных игр (лапта).<br>Разучивание техники верхнего прямого удара.        | 1  | - | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 63                                  | Закрепление техники верхнего прямого удара. Тестирование – сгибание разгибание рук в упоре лёжа.   | 1  | - | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 64                                  | Закрепление техники верхнего прямого удара. Тестирование – поднимание туловища из положения -лёжа. | 1  | - | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 65                                  | Совершенствование тактических действий в игре лапта.                                               | 1  | - | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 66                                  | Совершенствование тактических действий в игре. Тестирование – прыжок в длину с места.              | 1  | - | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 67                                  | Совершенствование тактических действий в игре. Тестирование – наклон вперёд из положения сидя.     | 1  | - | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 68                                  | Совершенствование тактических действий в игре.                                                     | 1  | - | 1  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                    | 68 | 6 | 62 |  |  |                                                                           |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9>

<https://fk12.ru/mediateka/books?ysclid=m45znitz3c642422701>

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru>)

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

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9>

Учи.ру. Физическая культура (<https://uchi.ru>)

Интернет Урок. Физическая культура

(<https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/5>)

