

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**МАОУ "Средняя школа № 1"**

**Петропавловск - Камчатского городского округа**

**РАССМОТРЕНО**

методическим  
объединением учителей  
физического, трудового и  
эстетического воспитания

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ «СШ  
№1»

---

Н.Р.Пронина

---

С.В. Беликов

---

Н.Р.Пронина  
Протокол № \_\_\_\_  
От \_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1318270)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 (а, б, в) классов

Программу  
разработал:  
учитель  
Физ.культуры  
Шкорин Ярослав  
Сергеевич

**Петропавловск-Камчатский 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладной-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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 5 классе 70 часов

## 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 «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным душем 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.

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 НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двужажным 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);

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В ходе урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В ходе урока			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В ходе урока			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	16		16	
2.2	Лёгкая атлетика	17		17	
2.3	Лыжная подготовка	22		22	
2.4	Спортивные игры. Волейбол, баскетбол	15		15	
Итого по разделу		70			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70	0	70	
-------------------------------------	----	---	----	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Бег на длинные дистанции	1	0	1	6.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Физическая культура и здоровый образ жизни человека Бег на длинные дистанции	1	0	1	8.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Олимпийские игры древности Бег на короткие дистанции	1	0	1	13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4	Модуль «Лёгкая атлетика». Режим дня Бег на короткие дистанции	1	0	1	15.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Наблюдение за физическим развитием Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» обучение	1	0	1	20.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Организация и проведение самостоятельных занятий Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» совершенствование	1	0	1	22.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Определение состояния организма Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» совершенствование	1	0	1	27.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Составление дневника по физической культуре Метание малого мяча в неподвижную мишень обучение	1	0	1	29.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	4.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок способом «согнув ноги»					
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения утренней зарядки Метание малого мяча на дальность совершенствование	1	0	1	6.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения утренней зарядки Метание малого мяча на дальность зачет	1	0	1	11.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Модуль "Спортивные игры". Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1	0	1	13.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Модуль «Спортивные игры». Упражнения на развитие координации Броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	18.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Модуль " Спортивные игры". Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	20.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

15	Модуль "Спортивные игры". Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол.	1	0	1	25.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Модуль " Спортивные игры". Отработка упражнений в жонглировании баскетбольным мячом. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	0	1	27.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2 четверть						
17	Модуль «Гимнастика» Кувырок назад из стойки на лопатках. Правила техники безопасности на уроках	1	0	1	8.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль «Гимнастика» Опорные прыжки через козла. Обучение	1	0	1	10.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Модуль «Гимнастика» Опорные прыжки через козла. Совершенствование	1	0	1	15.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Модуль «Гимнастика» Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	17.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/



21	Модуль «Гимнастика» Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	22.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Модуль «Гимнастика» Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	24.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Модуль «Гимнастика» Кувырок вперед из стойки на лопатках	1	0	1	29.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль «Гимнастика» Ритмическая гимнастика. Переворот боком «Колесо».	1	0	1	1.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль «Гимнастика» Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелазанием и пролезанием.	1	0	1	6.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Модуль «Гимнастика» Модуль "Гимнастика с основами акробатики". «Мост» без помощи помощника, отработать кувырок назад. Подтягивание в висе.	1	0	1	8.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Модуль «Гимнастика» Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1	0	1	13.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

28	Модуль «Гимнастика» Кувырок вперёд ноги «скрестно». Обучение	1	0	1	15.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Модуль «Гимнастика» Кувырок вперёд ноги «скрестно». Совершенствование	1	0	1	20.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Модуль «Гимнастика» акробатики". ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату в 3 приема.	1	0	1	22.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль «Гимнастика» ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату произвольным способом.	1	0	1	27.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Модуль «Гимнастика» Разучивание акробатической комбинации. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1	0	1	29.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3 четверть						
33	Модуль « Лыжная подготовка» Правила техники безопасности на уроках Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	10.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль « Лыжная подготовка» Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	12.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

35	Модуль « Лыжная подготовка» Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	17.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Модуль « Лыжная подготовка» Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	19.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Модуль « Лыжная подготовка» Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	24.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Модуль « Лыжная подготовка» Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	26.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Модуль « Лыжная подготовка» Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	31.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Модуль « Лыжная подготовка» Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	2.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Модуль «Лыжная подготовка». спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	7.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным двушажным ходом.	1	0	1	9.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

43	Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	14.02	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 3 км. одновременным душажным ходом, скользящий шаг.	1	0	1	16.02	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Модуль «Лыжная подготовка»». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	21.02	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Модуль «Лыжная подготовка». Обучение техники передвижения на лыжах безшажным шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	0	1	23.02	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Модуль «Лыжная подготовка». Отработка техники передвижения на лыжах безшажным шагом без палок и с палками	1	0	1	28.02	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование передвижения попеременным душажным шагом с палками. Подъем ступающим шагом, спуск в средней стойке.	1	0	1	1.03	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

49	Модуль «Лыжная подготовка». Спуск в основной стойке Прохождение дистанции 1 км безшажным ходом.	1	0	1	6.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Модуль «Лыжная подготовка». Отработка техники безшажным шага. Круговая эстафета на лыжах.	1	0	1	8.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Модуль «Лыжная подготовка». Отработка техники безшажным шага. Закрепление техники подъема и спуска.	1	0	1	13.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Модуль «Лыжная подготовка». Учет по технике подъема и спуска. Эстафеты на лыжах.	1	0	1	15.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Модуль «Лыжная подготовка». Развитие выносливости в ходьбе и беге на лыжах.	1	0	1	20.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Модуль «Лыжная подготовка». Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1	0	1	22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4 четверть						

55	Модуль «Легкая атлетика» Длительный бег. Развитие силовой выносливости.	1	0	1	3.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Модуль «Легкая атлетика» Бег 1000 м.	1	0	1	5.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Модуль «Легкая атлетика» Длительный бег. Развитие выносливости.	1	0	1	10.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Модуль «Легкая атлетика» Переменный бег. Развитие выносливости.	1	0	1	12.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Модуль «Легкая атлетика» Бег 1500 м.	1	0	1	17.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Модуль «Легкая атлетика» Бег 2000 м.	1	0	1	19.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу.	1	0	1	24.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Модуль «Спортивные игры» Ловля и передача мяча. Развитие координации и скоростных качеств.	1	0	1	26.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

63	Модуль «Спортивные игры» Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	0	1	1.05	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Модуль «Спортивные игры» Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	0	1	3.05	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Модуль «Спортивные игры» Игровые задания. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	0	1	8.05	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Модуль «Спортивные игры» Изучение верхней и нижней передачи мяча.	1	0	1	10.05	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Модуль «Спортивные игры» Контроль освоения техники подачи мяча.	1	0	1	15.05	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Модуль «Спортивные игры» Контроль освоения техники подачи мяча.	1	0	1	17.05	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
69	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники действий в защите и нападении.	1	0	1	22.05	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

70	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники действий в защите и нападении.	1	0	1	24.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70		

**Таблица нормативов 5 класса по физкультуре**

Мальчики			Упражнение 5 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.8	6.2	Бег на 30 метров (сек)	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	Бег на 60 метров (сек)	11.0	11.5	12.0
38	41	44	Бег на 200 метров (сек)	42	45	48
1.05	1.10	1.15	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.10	2.15	2.25



4.15	4.30	5.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	4.20	5.10	5.20
8.5	9.3	9.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	Челночный бег 4x9 м (сек)	11.0	11.4	11.8
4.40	4.55	5.10	Бег на 1000 метров (мин)	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	Бег на 1500 метров (мин.сек)	9.00	9.50	10.20
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1200	1100	1000	Шестиминутный бег (м)	900	800	700
15	14	13	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	13	12
30	29	26	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	24	22	20
170	160	140	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130
300	270	250	Прыжок в длину с разбега (см)	270	240	210
105	100	90	Прыжок в высоту (см)	100	80	70
550	520	490	Тройной прыжок (см)	500	460	420

30	25	20	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	35	30	25
90	80	70	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	75
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
46	42	38	Приседания (кол-во раз/мин)	42	38	34
7	5	3	Приседание на одной ноге (раз)	5	3	2
33	27	19	Метание мяча 150 г (м)	20	16	12
25	22	19	Метание теннисного мяча (м)	22	19	16
400	330	290	Метание набивного мяча 1 кг (см)	380	290	240
7	5	3	Подтягивание из виса (раз)			
19	15	13	Подтягивание из виса лёжа (раз)	15	10	8
25	15	6	Вис на согнутых руках (сек)	18	12	5
21	19	16	Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	16	13
36	33	24	Поднимание туловища 60 сек (раз)	31	23	20

+10	+8	+6	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+12	+8	+5
16	12	8	Отжимания от пола (раз)	11	6	5
6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	7.30	8.10
14.30	15.00	15.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.50	15.50	18.00
50	25	12	Плавание без учета времени, м	50	25	12

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

---

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

Физическая культура, 5-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-7класс/ Лях.А.А Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 6 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-6 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>