

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Отдел образования администрации муниципального образования**

**«Новосергиевский район Оренбургской области»**

**МОБУ "Лапазская средняя общеобразовательная школа"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



С.А. Жакулин

Протокол № 5  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Н.В. Туряина

Протокол № 9  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.В. Аловягина

Приказ № 86  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6156978)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

## **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 лично 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**

### **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; закалывающие 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 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 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);

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.

## Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	№ урока	Тема	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Тип урока, форма его проведения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>						
1.	1	Вводный инструктаж. Олимпийские игры древности. ОРУ и повороты			Образовательно-познавательный	Характеризовать Олимпийские игры древности
<b>Беговые упражнения (8 часов)</b>						
2.	2	Т. б. по легкой атлетике. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег на короткие дистанции			Образовательно-обучающий	Выявить факторы нарушения техники безопасности
3.	3	<b>Тестирование Бег 30 м (контроль).</b> История лёгкой атлетики.			Контрольный	Описывать технику выполнения беговых упражнений
4.	4	<b>Бег 60 м (контроль)</b>			Контрольный	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений



5.	5	Высокий старт. Скоростной бег до 40 м.			Комбинированный	Применять беговые упражнения для развития физических качеств
6.	6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут			Образовательно-тренировочный	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений
7.	7	Кроссовый бег до 15 м. шести минутный бег-тестирование			Образовательно - тренировочный	Описывают технику выполнения беговых упражнений
8.	8	<b>Бег 1000 м</b>			Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений
9.	9	Бег с ускорением от 30 до 40 м.			Комбинированный	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>						
10	10	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. <b>Прыжок в длину с места -тестирование. Входной контроль.</b>			Контрольный	Описывают технику выполнения прыжковых, осваивают ее самостоятельно.
11	11	Полет, приземление в прыжках в длину с разбега.			Комбинированный	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
12	12	<b>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на технику и результат.</b>			Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>						
13	13	Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие.			Контрольный	Описывают технику выполнения метательных

		<b>Челночный бег 3X10 м-тестирование</b>				упражнений, осваивают ее самостоятельно.
14	14	Метание теннисного мяча с трех шагов.			Образовательно-тренировочный	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	15	<b>Метание малого мяча с разбега</b>			Контрольный	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
<b>Спортивные игры</b>						
<b>Баскетбол (15 часов)</b>						
16	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Техника безопасности.			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов действий.
17	2	Остановка двумя шагами и прыжком. История баскетбола. <b>Наклон сидя -тестирование</b>			Контрольный	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
18	3	Повороты без мяча и с мячом. Подтягивание-тестирование			Комбинированный	Осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19	4	<b>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)</b>			Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
20	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с убеганием стоек; по прямой, с изменением			Образовательно-тренировочный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их

		направления движения и скорости				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
22	7	<b>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</b>			Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
23	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Техничко-тактических действий и приемы игры в баскетбол			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Описывают технику
24	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол			Комбинированный	изучаемых игровых приемов и действий.
25	10	<b>Броски одной и двумя руками с места и в движении .</b> Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол			Контрольный	Выявляют и устраняют типичные ошибки. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м..
26	11	Вырывание и выбивание мяча			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.
27	12	Техника перемещений, владения мячом в эстафетах с элементами баскетбола.			Комбинированный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.
28	13	Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Нападение быстрым прорывом (1:0)			Комбинированный	Моделируют тактику освоенных игровых действий.

29	14	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков			Комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
30	15	<b>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</b> Игра по упрощённым правилам.			Контрольный	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками.
<b>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</b>						
<i>Организующие команды и приемы 3 часа</i>						
31	1	Т. б. на гимнастике.. История гимнастики.			Комбинированный	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности.
32	2	Построение и перестроение на месте. История гимнастики. Правила страховки.			Комбинированный	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
33	3	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.			Комбинированный	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы.
34	4	<b>Перекаты, группировка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.			Контрольный	Описывают технику акробатических упражнений.
35	5	Кувырок вперед и назад. <b>Стойка на лопатках.</b>			Контрольный	Описывают технику акробатических упражнений.
36	6	Комбинации из изученных элементов.			Комбинированный	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
37	7	<b>Зачетная комбинация</b>			Контрольный	Описывают технику акробатических упражнений.

<i>Опорные прыжки 3ч</i>						
38	8	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см)			Комбинированный	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
39	9	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.			Образовательно-тренировочный	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
40	10	<b>Оценка техники выполнения опорного прыжка</b>			Контрольный	Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей.
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</i>						
41	11	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)			Комбинированный	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
42	12	<b>Подтягивание в висе.</b> Подтягивание прямых ног в висе			Контрольный	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание

						и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).
43	13	<b>Зачетная комбинация</b>			Контрольный	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
44	14	Лазание по канату с помощью ног в два приема.			Комбинированный	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
45	15	Здоровье и здоровый образ жизни. <b>Гимнастическая полоса препятствий.</b>			Контрольный	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
46	16	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмика с элементами хореографии			Комбинированный	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
47	17	Упражнения с предметами. Разучить комплекс ритмической гимнастики			Комбинированный	Используют данные упражнения для развития гибкости.
48	18	Помощь и страховка, демонстрация упражнений. <b>Комплекс ритмической гимнастики</b>			Контрольный	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений.
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)</b>						
49	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг. История лыжного спорта.			Комбинированный	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
50	2	Попеременный двухшажный ход			Комбинированный	Описывают технику

						изучаемых лыжных ходов.
51	3	Одновременный бесшажный ход.			Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
52	4	Одновременный двухшажный ход.			Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
53	5	<b>Техника одновременного двухшажного хода(контроль)</b>			Контрольный	Описывают технику изучаемых ходов.
54	6	<b>Передвижение на лыжах 3 км</b>			Контрольный	Описывают технику изучаемых ходов.
55	7	Подъем «полуелочкой» Оказание помощи при обморожениях и травмах.			Комбинированный	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
56	8	Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке, непрерывное передвижение			Комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.
57	9	Торможение « плугом»			Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
58	10	<b>Оценка техники попеременного двухшажного хода</b>			Контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
59	11	Оценка техники одновременного бесшажного хода			Контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
60	12	Совершенствование техники лыжных ходов			Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
61	13	<b>Повороты переступанием. Оценка техники</b>			Контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.

62	14	<b>Оценка техники подъема «полу ёлочкой»</b>			Контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
63	15	Подъем и спуск, торможение «плугом», прохождение дистанции			Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
64	16	<b>Оценка техники подъёмов и спусков</b>			Контрольный	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов.
65	17	<b>Прохождение контрольной дистанции</b>			Контрольный	Моделируют технику освоенных лыжных ходов.
66	18	«Лыжные гонки» Эстафеты и игры на лыжах.			Комбинированный	Моделируют технику освоенных лыжных ходов.
<b>Волейбол (16 часов)</b>						
67	1	Самонаблюдение и самоконтроль. Стойки и передвижение игрока. Правила техники безопасности. История волейбола			Комбинированный	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.
68	2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
69	3	<b>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановки, ускорения).</b>			Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками.
70	4	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.



71	5	<b>Передача мяча сверху двумя руками вперед</b>			Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
72	6	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
73	7	<b>Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку</b>			Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
74	8	Приём мяча снизу двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола			Комбинированный	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.
75	9	Приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Техника- тактические действия в волейболе			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
76	10	<b>Приём мяча снизу двумя руками через сетку.</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника- тактические действия в волейболе			Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
77	11	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Техника- тактические действия в волейболе			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
78	12	Совершенствование техники приема и передач мяча. Игры и игровые задания			Комбинированный	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.

79	13	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.			Комбинированный	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
80	14	Совершенствование техники приема и передач мяча. Игры и игровые задания			Комбинированный	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.
81	15	<b>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</b>			Контрольный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.
82	16	«Спортивные игры «Волейбол». Игра по упрощённым правилам мини-волейбола			Комбинированный	Организуют со сверстниками совместные занятия, осуществляют помощь в судействе.
<b>Спортивные игры «Футбол» (7 часов)</b>						
83	1	Основные приемы игры в футбол. История футбола. Правила техники безопасности			Комбинированный	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол.
84	2	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. <b>Подтягивание-тестирование</b>			Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.

85	3	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. <b>Челночный бег 3X10 м-тестирование</b>			Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
86	4	Удары по воротам указанными способами на точность. <b>Наклон сидя-тестирование.</b> Техника-тактических действий и приемы игры в футбол			Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
87	5	<b>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</b> Игра в мини-футбол			Контрольный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.
88	6	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. <b>Прыжок в длину с места-тестирование.</b> Игра в мини-футбол			Контрольный	Моделируют тактику освоенных игровых действий.
89	7	<b>Игра по упрощённым правилам.</b>			Контрольный	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>						
90	1	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)			Образовательно-тренировочный	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.

91	2	Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивания». <b>Шести минутный бег-тестирование</b>			Контрольный	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
92	3	<b>Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега</b>			Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
93	4	Метание мяча в цель. Броски набивного мяча. <b>Годовой практический зачет.</b>			Комбинированный	Описывают технику выполнения метательных упражнений.
94	5	Метание мяча на дальность			Комбинированный	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95	6	<b>Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень</b>			Контрольный	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
96	7	Эстафетный бег. <b>Бег 30 м-тестирование</b>			Комбинированный	Описывают технику эстафетного бега.
97	8	<b>Оценка техники передачи эстафетной палочки</b>			Контрольный	Описывают технику эстафетного бега.
98	9	<b>Бег 60 м на результат</b>			Контрольный	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
99	10	Прыжковые упражнения			Комбинированный	Описывают технику

						выполнения прыжковых упражнений.
100	11	<b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Равномерный бег. Итоговое повторение			Контрольный	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
101	12	Зачет				
102	13	Игры и эстафеты. Итоговое повторение			Комбинированный	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 5-7 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 5-7 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

-ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007Г.

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

РЭШ

WWW.GTO.RU (САЙТГТО)

HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)

NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Стенка гимнастическая

2. Козёл гимнастический

Перекладина гимнастическая  
(напольная)

Скамейка гимнастическая жесткая  
(длиной 3 м)

Баскетбольные щиты

Мячи: набивные весом 1 кг,  
малый мяч(мягкий),

Мячи баскетбольные,  
волейбольные, футбольные

8. Скакалка детская

9. Мат гимнастический

10. Гимнастический подкидной  
мостик

11. Обруч металлический детский

12. Рулетка измерительная

13. Лыжи детские (с креплениями  
и палками)

14. Сетка волейбольная

15. Аптечка

16. Конь гимнастический

17. Гантели наборные

18. Коврики гимнастические

19. Мяч малый (теннисный)

20. Стойка для прыжков высоту

