

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

РАССМОТРЕНО:
на МО учителей

От 30 августа 2025г.
Руководитель МО

ФИО учителя 1Е

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
УР

баб-1бабухина Ирина
«30 августа 2025г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования (5 класс)

Срок освоения программы: 1 год

Составила: Колоколова А.А.
Учитель физической культуры

г. Борзя
2025 г

Раздел 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувыроков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брюсьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной

скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на

разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранный массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.

Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел 2. 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, выяснить 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:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Раздел 3. 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	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность								
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	2	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	2	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		91				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	20		

Раздел 4. Поурочное планирование

5 класс.

№ п/п	Тема урока, контрольной работы, практической и т.д.	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Тестирование: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Медленный бег до 5 минут.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Низкий старт (бег ускорением от 30м до 50 м) Бег в равномерном темпе до 6 мин.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег по дистанции 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег по дистанции на 60 м. Высокий старт от 15 до 30 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Метание малого мяча с места. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Бег с максимальной скоростью Метание малого мяча с 3-5 шагов. Разбега на дальность.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Старты из различных исходных положений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Длительный бег до 10 мин. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Равномерный бег 5-6 мин. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Бег по пересеченной местности 1500 м. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Равномерный бег 6-7 минут. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Медленный бег на результат. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой до 2 км.). Игры. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Смешанное передвижение до 2,5 км. Игры. Эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Бег с изменением направления. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Бег до 10 минут. Развитие силовой выносливости. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила техники безопасности на уроках баскетбол. Стойки игрока. Ловля и передача мяча в парах, тройках; на месте.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Передача мяча со сменой мест, в парах, в четверках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Передача мяча со сменой мест тройках, круге, квадрате.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Ведение мяча в различных стойках на месте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Ведение мяча в различных стойках в движении по прямой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

24	Броски мяча по кольцу с места. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Броски мяча по кольцу после ведения.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Учебная игра в баскетбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: кувырок вперед и назад. Освоение строевых упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Акробатика: два кувырка вперед и назад слитно. Размыкание и смыкание на месте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Акробатика: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Висы и упоры: вис хватом сверху на перекладине, отжимание в упоре лежа на скамейке. ОРУ с предметами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Висы и упоры: подъем переворотом в упор; д-наскок прыжком в упор. Упражнения на гимнастической стенке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Висы и упоры: м-подъем переворотом в упор; д-наскок прыжком в упор. Прыжки со скакалкой. Вис на канате, перекладине, упор присев.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Лазание по канату: в два приема. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Лазание по канату: в три приема. Отжимание в упоре лежа на полу, на скамейке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Опорный прыжок в упор стоя на колени, сосок в верх прогнувшись.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота-100 см.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Опорный прыжок через козла « согнувшись» Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Упражнения в равновесии: ходьба на осанку на носках, пятках, выпадами, равновесия на одной ноге ,повороты.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

40	Упражнения в равновесии: выпады, « ласточка», приседания, сосок «прогнувшись».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Техника безопасности на уроках подвижными играми. Перемещения, остановки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Перемещения , остановки. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Ловля, передачи, броски мяча. Ловля двумя руками, передача мяча одной рукой, бросок мяча через сетку в пустое место.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Ловля , передача ,броски мяча одной , двумя руками с места , в движении.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Броски мяча через сетку с различных расстояний.Броски мяча на переднюю линию.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Броски мяча через сетку с различных расстояний. Броски мяча в заданную зону.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Учебная игра в пионербол одним мячом. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Учебная игра в пионербол с одним мячом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Учебная игра в пионербол двумя мячами. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Учебная игра в пионербол двумя мячами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ловля и передача мяча со сменой мест в четверках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Ведение мяча на месте, шагом, бегом с изменением направления. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение мяча на месте, шагом, бегом с изменением направления и скорости.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Броски мяча с места, в прыжке , после ведения, одной рукой, двумя руками.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

56	Броски мяча с места, после ведения два шага бросок.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Учебная игра в баскетбол 4х4 ,5х5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Учебная игра в баскетбол 4х4 ,5х5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Учебно-тренировочная игра.(стойка баскетболиста,передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски мяча по кольцу.) Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Учебно-тренировочная игра.(стойка баскетболиста,передачи и ловля мяча, ведение мяча ,броски мяча по кольцу.)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Учебно-тренировочная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Учебно-тренировочная игра..	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Учебно-тренировочная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Учебно-тренировочная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Учебно-тренировочная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Учебно-тренировочная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Учебно-тренировочная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Учебно-тренировочная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Учебно-тренировочная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

72	Учебно-тренировочная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Удары по мячу с набрасыванием партнером. Производить удары по мячу битой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Удары по мячу с набрасыванием партнером. Производить удары по мячу битой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Ускорение и пробежки. Пробегание отрезков, осаливание мячом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Ловля мяча с лета. Перекидка и ловля мяча в парах, в круге. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Броски малого мяча по движущей пели. Метание мяча в противника.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Броски малого мяча по движущей цели. Метание мяча в противника.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Учебная игра в лапту. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Учебная игра в лапту.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Учебная игра в лапту.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Учебная игра в лапту.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Техника безопасности на уроке. Медленный бег: мальчики до 1 км, девочки до 500 метров. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Медленный бег с равномерной скоростью, до 5 минут.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) мальчики - 1500 метров, девочки - 1000 метров. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) мальчики - 1500 метров, девочки - 1000 метров. Контрольная работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Равномерный бег до 6 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

88	Равномерный бег до 6 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Медленный бег с равномерной скоростью. Бег по склону: в подъем и спуск.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Медленный бег с равномерной скоростью. Бег по склону: в подъем и спуск. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега, угол разбега 30° - 45°.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	11прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов на результат. Контрольная работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Бег с низкого старта - 30 м. тестирование прыжки с места.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Бег по дистанции - 60 м. Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

