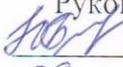
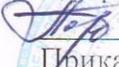


Администрация г. Улан-Удэ Комитет по образованию  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 23 г. Улан-Удэ»

<p>«Согласовано» Руководитель МО  Ю.Н. Бишадаева «08» 08 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР  Т.К. Байковой «08» 08 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы  Л.И. Горбова Приказ № 250 от «08» 08 2022 г.</p> 
---	--	--

**Рабочая программа**  
**Физическая культура**  
предмет  
5 класс  
на 2022/2023 учебный год

Базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры Андриевский В.Н.

Улан – Удэ  
2022 г.

## **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 прикладноориентированной 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 мотивационнопроцессуальным (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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Низкий и высокий старт. Прыжок в длину с места. Стартовый разгон. Бег на 60 м. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту способом перешагивания. Бег. Челночный бег. Лазанье, перелазанье. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Данный модуль воспитывает в ученике культуру здорового образа жизни. Развивает физические способности с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности

*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.

Основным направлением воспитанием в модуле «спортивные игры» является физическое воспитание: развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности; духовно-нравственное развитие и воспитание. Через игры воспитание патриотизма, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности.

*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры на перекладине и брусьях. Комбинации. Опорный прыжок. Кувырок вперед. Мост. Лазание. Акробатические упражнения. Основой модуля «гимнастики» в воспитании обучающихся это физическое воспитание, трудовое воспитание, воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности.

Планируемые результаты воспитания обучающихся школы носят отсроченный характер, но деятельность педагогического коллектива нацелена на перспективу развития и становления личности обучающегося. Поэтому результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров, представленных в виде обобщенных портретов выпускника на уровнях начального общего, основного общего, среднего общего образования.

## **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 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);

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

**Тематическое планирование.**

№ модуля	Тема модуля	Кол-во часов	Используемые электронные ресурсы
I	Легкая атлетика	25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
II	Спортивные игры	10	<a href="https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-sportivnye-igry-5-klass-4544198.html">https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-sportivnye-igry-5-klass-4544198.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-v-5-klasse.html">https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-v-5-klasse.html</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/27/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-5-klasse">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/27/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-5-klasse</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
III	Гимнастика	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">ject/lesson/7452/start/ 261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/7453/start/ 314210/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/7454/start/ 263104/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/7455/start/ 263071/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/7456/start/ 314238/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/7457/start/ 263166/</a>
--	--	--	--

### Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>		
1	Ходьба и бег.	1		
2	Ходьба и бег.	1		
3	Спортивная одежда и обувь	1		
4	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1		
5	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1		
6	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1		
7	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1		
8	Бросок метательного мяча	1		
9	Бросок метательного мяча	1		
10	Ловля и бросок мяча	1		
11	Самоконтроль	1		
<b>Спортивная игра «Волейбол»</b>		<b>20</b>		
12	Безопасное поведения при подвижных играх.	1		
13	Первая помощь при травмах	1		
14	Ловля, передача и бросок мяча.	1		
15	Ловля, передача и бросок мяча.	1		
16	Ловля, передача и бросок мяча.	1		
17	Ловля, передача и бросок мяча.	1		
18	Основные упражнения игрового стретчинга.	1		
19	Ловля, передача и бросок мяча.	1		
20	Ловля, передача и бросок мяча.	1		
21	Гимнастика для глаз.	1		
22	Бросок мяча в цель.	1		
23	Бросок мяча в цель.	1		
24	Бросок мяча в цель.	1		
25	Бросок мяча в цель.	1		
26	Бросок мяча в цель.	1		
27	Бросок мяча в цель.	1		
28	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1		
29	Бросок мяча в цель.	1		
30	Бросок мяча в цель.	1		
31	Бросок и передача мяча от груди.	1		
<b>Спортивная игра «Баскетбол»</b>		<b>10</b>		
32	Безопасное поведения при подвижных играх.	1		
33	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1		
34	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1		

35	Бросок и передача мяча от груди.	1		
36	Ведение мяча.	1		
37	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1		
38	Ведение мяча.	1		
39	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1		
40	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		
41	Бросок мяча сверху на месте в щит.	1		
<b>Гимнастика</b>		<b>15</b>		
42	Гимнастические упражнения на формирование осанки.	1		
43	Индивидуальные корригирующие упражнения.	1		
44	Гимнастические упражнения, упражнения для укрепления мышц спины.	1		
45	Индивидуальные корригирующие.	1		
46	Дыхательная гимнастика.	1		
47	Основные упражнения игрового стретчинга.	1		
48	Фитбол-гимнастика.	1		
49	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1		
50	Основные упражнения игрового стретчинга.	1		
51	Гимнастические упражнения на формирование осанки.	1		
52	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1		
53	Фитбол -гимнастика.	1		
54	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1		
55	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц спины.	1		
56	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц живота.	1		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>		
57	Первая помощь при травмах	1		
58	Ходьба и бег.	1		
59	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1		
60	Ходьба и бег.	1		
61	Бег на средние дистанции	1		
62	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1		
63	Прыжки в длину с разбега	1		

64	Прыжки в длину с разбега	1		
65	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1		
66	Ходьба и бег на короткие дистанции	1		
67	Бег на средние дистанции	1		
68	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1		
69	Кросс. Бег по пересеченной местности.	1		
70	Итоговый урок.	1		

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

1. Учебно-методический комплект.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2012г.
4. Физическая культура 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций.
5. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014. Автор: А. П. Матвеев.
6. Примерная рабочая программа по физической культуре. Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибок М. Д.
7. Поурочные разработки по физической культуре 5 класс. Москва «Вако» 2016г.
8. Автор А. Ю. Патрикеев.
9. Рабочие программы. Физическая культура 1—11 классы. Волгоград. «Учитель» 2016г.
10. Автор А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова.

## Контрольные нормативы 5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	5.6	6.1	-	5.8	6.2	-
Бег 60 метров.	10.8	11.5	-	11.0	11.5	-
Шестиминутный бег.	1.200	1.100	-	1.025	825	-
Бег 1000 метров.	6.00	7.00	-	7.00	8.00	-
Бег 2000 метров.	Без учёта времени.					
Челночный бег 3x10.	8.9	9.5	-	9.4	10.1	-
Прыжки в длину с места.	150	140	-	140	130	-
Прыжки в высоту с разбега.	100	85	-	95	75	-
Прыжки в длину с разбега.	3.20	2.80	-	2.80	2.40	-
Бросок набивного мяча.	8	6	-	6	4	-
Метание малого мяча	34	25	-	20	14	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	17	12	1	12	8	1
Подтягивание на перекладине.	4	2	1	14	8	1
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	35	30	1	30	20	1
Наклон вперёд из положения сидя.	9	5	-	12	9	-
Прыжки на скакалке.	34	32	1	38	36	1
Приседание (количество раз/мин).	46	44	2	44	42	2
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	8	6	1	7	5	1
Кросс 1500 метров.	9.10	9.45		9.20	10.10	
Кросс 2000 метров.	Без учёта времени.					

### **Материально-техническое обеспечение.**

- 1). Спортивный зал.
- 2). Комната для хранения инвентаря и оборудования (1,5х2).
- 3). Спортивная площадка: футбольная площадка с искусственным покрытием (1), прыжковые ямы (1), круговая беговая дорожка (200).

#### **Инвентарь.**

- 4). Стол теннисный – 1 комплект.
- 5). Маты гимнастические – 2 шт
- 6). Ракетки для настольного тенниса – 1 пар.
- 7). Сетки для настольного тенниса – 1 шт
- 8). Секундомер - 1 шт.
- 9). Мяч баскетбольный – 4 шт.
- 10). Мяч футбольный – 0 шт.
- 11). Мяч волейбольный – 3 шт.
- 12). Перекладина переносная для шведской стенки – 2 шт.