






МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА СНЕЖНОЕ»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(ГБОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 Г.О. СНЕЖНОЕ»)  
ул. Терешковой, д.14, г.Снежное,г.о.Снежное, Донецкая Народная Республика, 286503  
e-mail: [snsk5@mail.ru](mailto:snsk5@mail.ru), Идентификационный код 9304011498

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО протокол от 26.08.2024 № <u>1</u>  Руководитель ШМО  Н.Г. Елагина	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Е.В.Свистун  « <u>26</u> » <u>08</u> 2024	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №5 Г.О. СНЕЖНОЕ»  Э.Д.Колисниченко приказ от 26.08.2024 № 114
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся 5-х классов  
на 2024-2025 учебный год

Составитель:  
Елагина Н.Г., учитель хореографии

г. Снежное, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### 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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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—9 классов 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 надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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, придавая 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, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Модуль «Лыжные гонки», заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разработано на основе 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, образовательной организации, модуль «Спорт» разрабатывается 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» Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса 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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч.

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».

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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
- выполнять правила 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 относиться 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

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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»;
- 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения знакомится с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры: заполняют дневник физической культуры в течение учебного года: знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	Практическая работа;	



						устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;		
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;	Практическая работа;	
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». ТБ во время занятий гимнастикой.	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и	Практическая работа;	

	Акробатическая комбинация					комбинации: разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);		
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	4	0	4		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	
3.3	Модуль «Гимнастика».	3	0	3		повторяют технику ранее разученных упражнений на	Практическая работа;	

	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине					гимнастической перекладине: наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы: описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её: контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	5	0	5		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и	Практическая работа;	

						демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ во время занятий легкой атлетикой. Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	Практическая работа;	
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	5	0	5		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа	

3.7	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>  Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Прыжки</p>	4	0	4		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;  наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;  контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>	Практическая работа;	
3.8	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ТБ во время игры в баскетбол.</i>  Технические действия баскетболиста без мяча</p>	4	0	4		<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;  знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;  анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;  разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной</p>	Практическая работа;	

						координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.9	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	6	0	6		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	
3.10	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> ТБ во время игры в волейбол. Игровые действия в волейболе	9	0	9		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	
3.11	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Правила ТБ при игре в футбол. Стойки игрока. Удары. Удар по	9	0	9		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по	Практическая работа;	

	катящемуся мячу с разбега					катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;			
3.12	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;		
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстр	10	0	10		осваивают содержания Примерных модульных программ	Практическая работа;		

	ация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (вторник, четверг)

2 раза в неделю по 1 часу (68 часов в год)

№ урока	Содержание	По плану	По факту	Примечание
1.	Техника безопасности на уроках. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	03.09.24		
2.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	05.09.24		
3.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	10.09.24		
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	12.09.24		
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	17.09.24		
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	19.09.24		
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	24.09.24		
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	26.09.24		
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег с низкого старта	01.10.24		
10.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	03.10.24		

11.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	08.10.24		
12.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	10.10.24		
13.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях.	15.10.24		
14.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях.	17.10.24		
15.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях.	22.10.24		
16.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановки и удары по мячу с места и в движении. Игра в мини-футбол.	24.10.24		Каникулы 29.10.24 31.10.24
17.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановки и удары по мячу с места и в движении. Игра в мини-футбол.	05.11.24		
18.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановки и удары по мячу с места и в движении. Игра в мини-футбол.	07.11.24		
19.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановки и удары по мячу с места и в движении. Игра в мини-футбол.	12.11.24		
20.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, выполнение нормативных требований комплекса ГТО	14.11.24		
21.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, выполнение нормативных требований комплекса ГТО	19.11.24		
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	21.11.24		
23.	Модуль «Спортивные игры.	26.11.24		

	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.			
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	28.11.24		
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	03.12.24		
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	05.12.24		
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча.	10.12.24		
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча.	12.12.24		
29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча.	17.12.24		
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передачи и ведение мяча. Штрафной бросок.	19.12.24		
31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передачи и ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	24.12.24		
32.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	26.12.24		Каникулы 31.12.24
33.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	09.01.25		02.01.25 Выходной 07.01.25
34.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	14.01.25		
35.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с	16.01.25		

	партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.			
36.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	21.01.25		
37.	Модуль «Гимнастика». Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	23.01.25		
38.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	28.01.25		
39.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	30.01.25		
40.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	04.02.25		
41.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	06.02.25		
42.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	11.02.25		
43.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	13.02.25		
44.	Модуль «Спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	18.02.25		
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	20.02.25		
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	25.02.25		
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	27.02.25		
48.	Модуль «Спортивные игры.	04.03.25		

	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча.			
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	06.03.25		
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	11.03.25		
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча.	13.03.25		
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча.	18.03.25		
53.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	20.03.25		Каникулы 25.03.25 25.03.25
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	01.04.24		
55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Прыжок в длину с места.	03.04.25		
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	08.04.25		
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	10.04.25		
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	15.04.24		
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	17.04.25		
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег.	22.04.25		
61.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	24.04.25		
62.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	29.04.25		<b>01.05.24</b> <b>Выходной</b>

	требований комплекса ГТО			
63.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	06.05.25		
64.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	08.05.25		
65.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	13.05.25		
66.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15.05.25		
67.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20.05.25		
68.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	22..05.25		Каникулы 27.05.25
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

### Корректировка учебного материала 5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока по плану	Дата проведения урока по факту
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2021. - 4-е изд. - 239 с.: ил. - ISBN 978-5-09-079240-0.

2. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 80 с. - ISBN 978- 5-09-079227-1.

3. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 9-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 104 с. - ISBN 978-5-09-079226-4.

4. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2022. – 175 с. - ISBN: 978-5-0902-6051-0

5. Физическая культура 5 – 7-е классы. Учебник / М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова [и др.]: под ред. М.Я.Виленского. – 12-е изд. стер. – М.: Просвещение. 2022. – 255. [1] с. – ил. ISBN 978-5-09-092093-3

6. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник. ФГОС / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2022. – 271 с. - ISBN: 978-5-09-071621-5

7. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Учебник. ФГОС / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2021. – 271 с. - ISBN: 978-5-09-071625-3

8. Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5, 6, 7 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 191 с. - ISBN 978-5-09-079239-4.

9. Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 63 с. - ISBN 978-5-09-079221-9.

10. Матвеев А. П. Физическая культура: 6-7 классы: учебник / А.П.Матвеев. – 12-е изд. стер. – М.: Просвещение, 2022. – 192 с.: ил. - ISBN 978-5-09-092095-7

11. Матвеев А.П. Физическая культура 1-й класс учебник / А.П.Матвеев. – 13-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2022. – 103, [1] с. ил. - ISBN 978-5-09-094505-9.

12. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс. Учебник. ФГОС / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2022. – 111 с. - ISBN: 978-5-09-07-1617-8

Кроме того, в целях внедрения современных систем физического воспитания, совершенствования преподавания предмета «Физическая культура» Министерство Просвещения России рекомендует использовать программы внеурочной деятельности, одобренные и рекомендованные Экспертным советом Министерства образования и науки РФ для



использования в общеобразовательных учреждениях по предмету «Физическая культура» ([http://фцомофв.рф/activities/org\\_metod/](http://фцомофв.рф/activities/org_metod/) ).

### **Информационные ресурсы интернет**

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
3. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки <https://obrnadzor.gov.ru/>
4. Государственный реестр примерных основных образовательных программ <http://fgosreestr.ru>

### **Цифровые образовательные ресурсы и сервисы для организации учебного процесса школ**

- 1) <https://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА
- 2) <https://www.uchportal.ru/load/101> Учительский портал Раздел «Физкультура»
- 3) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> Образовательная социальная сеть. Раздел «Физкультура и спорт»
- 4) <https://pedsovet.su/load/98> Педсовет – сообщество взаимопомощи учителей. Раздел «Физкультура»
- 5) <https://spo.1sept.ru/> Журнал «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»
- 6) <https://spo.1sept.ru/urok/> «Я иду на урок физкультуры»
- 7) <https://zdd.1sept.ru/> Журнал «Здоровье детей»
- 8) <https://urok.1sept.ru/sport> «Открытый урок» - Учительский фестиваль педагогических идей от Издательского дома «Первое сентября». Раздел «Спорт в школе и здоровье детей»
- 9) <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ
- 10) <https://pculture.ru/> Физическая культура
- 11) <https://edsoo.ru> Внеурочная деятельность

исполнения в общеобразовательной организации по предмету  
Информационные ресурсы интернета

1. Организация и проведение мероприятий по развитию

2. Организация и проведение мероприятий по развитию

3. Организация и проведение мероприятий по развитию

4. Организация и проведение мероприятий по развитию

5. Организация и проведение мероприятий по развитию

6. Организация и проведение мероприятий по развитию

7. Организация и проведение мероприятий по развитию

8. Организация и проведение мероприятий по развитию

9. Организация и проведение мероприятий по развитию

10. Организация и проведение мероприятий по развитию

11. Организация и проведение мероприятий по развитию

12. Организация и проведение мероприятий по развитию

Пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью  
*25.08.2025*  
*Ирина Колисниченко*  
Директор ГБОУ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5  
Г.О. СНЕЖНОЕ»  
Ирина Колисниченко