

Департамент образования Администрации города Омска  
бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска  
«Средняя общеобразовательная школа №24»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО

Руководитель МО:

/

Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора БОУ г. Омска  
«Средняя общеобразовательная школа №24»

/М.М. Байзакова

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска «Средняя  
общеобразовательная школа №24»

/В.Е. Минеева

«30» августа 2024 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
5 класс

Составитель: учитель физической культуры

Щербицкий Павел Анатольевич

2024 год

## **Содержание обучения в 5 классе.**

### **1. Знания о физической культуре.**

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

### **2. Способы самостоятельной деятельности.**

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее 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.

### **3. Физическое совершенствование.**

#### **3.1. 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.

### 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

#### 1. Модуль "Гимнастика".

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги "скрестно", кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

#### 2. Модуль "Легкая атлетика".

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

#### 3. Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом "лесенка" и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

#### 4. 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, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом "наступания", ведение мяча "по прямой", "по кругу" и "змейкой", обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

#### 5. 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. Модуль «Лапта».

##### *Знания о лапте.*

История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры.

Официальные правила соревнований по лапте.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидности лапты.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту.

##### *Способы самостоятельной деятельности.*

Подвижные игры и правила их проведения.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

#### *Физическое совершенствование.*

Подвижные игры с элементами лапты: "Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и другие.

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, "свечой". Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.

Групповые действия. Виды групповых перебежек. Групповые перебежки после удара сверху ("свечой") за линию дома.

Командные взаимодействия. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку,

"свечой").

Действия защитника при:

выборе места для того, чтобы осалить перебежчика;

выборе места для получения мяча от партнера;

переосаливании (обратном осаливании);

Действия команды защиты при:

случае, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;

одиночных перебежках соперника, групповых перебежках соперника;

самоосаливание соперника, переосаливание соперника.

Учебные игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.**

*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 свое 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 учетом 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.

*В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:*

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта "лапта";

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

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 ее 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 определенных 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 ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

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

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

*Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.*

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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

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

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным 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);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

*В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:*

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

*В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:*

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта лапта, состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знание, демонстрация базовых тактических действий игроков в лапту;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям лапты;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем программы	Количество часов	Контрольные работы, кол- во часов	Практические работы, кол- во часов	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий	0,5			РЭШ
2.	Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации	0,5			РЭШ
3.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга	1			РЭШ
4.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	1			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
1.	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении	1			РЭШ
2.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения	2			РЭШ

3.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма	1			РЭШ
4.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом	0,5			РЭШ
5.	Составление дневника физической культуры.	0,5			РЭШ
Итого по разделу		5			

### Раздел 3. Физическое совершенствование

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.	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.	1,5			РЭШ
----	--	-----	--	--	-----

#### 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

1.	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1			РЭШ
----	--	---	--	--	-----

#### 1. Модуль «Гимнастика»

1.	Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги "скрестно", кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)	0,5			РЭШ
2.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)	0,5			РЭШ

3.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки)	0,5			РЭШ
4.	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх	1			РЭШ
5.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи"	0,5			РЭШ
2. Модуль «Лёгкая атлетика»					
1.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	3,5			РЭШ
2.	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", прыжки в высоту с прямого разбега	4,5			РЭШ
3.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега	3			РЭШ
3. Модуль "Зимние виды спорта"					
1.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом "лесенка" и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	10			РЭШ
4. Модуль "Спортивные игры"					
1.	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	7			РЭШ



	действия с мячом				
2.	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом	4			РЭШ
3.	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом "наступления", ведение мяча "по прямой", "по кругу" и "змейкой", обводка мячом ориентиров (конусов)	1			РЭШ
4.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	10			РЭШ
5. Модуль "Спорт"					
1.	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	7,5			РЭШ
6. Модуль «Лапта»					
1	Знания о лапте	1			РЭШ
2	Способы самостоятельной деятельности	1			РЭШ
3	Физическое совершенствование	2			РЭШ
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

График практических работ 5 класса

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятия
1			Бег 60 м. Пр.З.
2			Челночный бег 3X10 м. Пр.З.
3			Прыжок в длину с места. Пр.З.
4			Бег 1000 м. Пр.З.
5			Пресс. Пр.З.
6			Отжимания(д). Подтягивания(м). Пр.З.
7			Гибкость. Пр.З.
8			Прыжки со скакалкой. Пр.З.
9			Передвижение по учебной дистанции. Пр.З.
10			Метание мяча в мишень с места. Пр.З.
11			Метание мяча на дальность. Пр.З.

Поурочное планирование физическая культура 5 класс

№ п\п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема урока	Кол-во часов	корректировка
1			(Инстр. №13.1). Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации	1	
2			(Инстр. №13.11). Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма	1	
3			Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	
4			Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Бег 30 м с высокого старта. <b>УПР.</b>	1	
5			Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. <b>Бег 60 м. Пр.3.</b>	1	
6			Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Бег 500 м. <b>УПР.</b>	1	
7			Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. <b>Челночный бег 3X10 м. Пр.3.</b>	1	
8			Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Прыжки в длину	1	
9			Прыжки в длину. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. <b>Прыжок в длину с места. Пр.3.</b>	1	
10			Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. <b>Бег 1000 м. Пр.3.</b>	1	
11			(Инстр. №13.6). Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	1	

12			Передача мяча двумя руками от груди, на месте. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом "наступления"	1	
13			Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча "по прямой", "по кругу" и "змейкой", обводка мячом ориентиров (конусов)	1	
14			Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	
15			Ведение мяча на месте и в движении "по прямой"	1	
16			Ведение мяча на месте и в движении "по прямой", "по кругу" и "змейкой"	1	
17			Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
18			Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места (штрафной бросок)	1	
19			Ранее разученные технические действия с мячом (передачи, ведение, броски)	1	
20			Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Игра Баскетбол. Правила. <b>УПР.</b>	1	
21			(Инстр. №13.10). Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	
22			Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.	1	
23			Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. <b>УПР.</b>	1	
24			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.	1	

25			Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги "скрестно", кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)	1	
26			Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)	1	
27			Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи"	1	
28			Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх	1	
29			Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. <b>Пресс. Пр.3.</b>	1	
30			Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. <b>Отжимания(д). Подтягивания(м). Пр.3.</b>	1	
31			Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. <b>Гибкость. Пр.3.</b>	1	
32			Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. <b>Прыжки со скакалкой. Пр.3.</b>	1	
33			(Инстр. № 13.12).Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга	1	
34			Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом	1	
35			Повороты на лыжах переступанием на месте. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, по учебной дистанции до 1км	1	

36			Повороты на лыжах переступанием на месте. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, по учебной дистанции до 1,5км	1	
37			Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, по учебной дистанции до 1,5км	1	
38			Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, по учебной дистанции до 2км	1	
39			Подъем по пологому склону способом "лесенка" и спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, по учебной дистанции до 2км	1	
40			Подъем по пологому склону способом "лесенка" и спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, по учебной дистанции до 2,5км	1	
41			Подъем по пологому склону способом "лесенка" и спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, по учебной дистанции до 3км	1	
42			Совершенствование техники ранее разученных упражнений, зимних видов спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, по учебной дистанции до 3км	1	
43			Совершенствование техники ранее разученных упражнений, зимних видов спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, по учебной дистанции. <b>УПР.</b>	1	
44			Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта. <b>Передвижение по учебной дистанции. Пр.3.</b>	1	
45			Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1	
46			Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Совершенствование техники ранее разученных упражнений, зимних видов спорта	1	
47			Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Составление дневника физической культуры.	1	
48			Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	
49			Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". <b>УПР.</b>	1	
50			Прыжки в высоту с прямого разбега	1	

51			Прыжки в высоту с прямого разбега. Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики	1	
52			Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега. <b>УПР.</b>	1	
53			Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	
54			Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта. <b>Метание мяча в мишень с места. Пр.3.</b>	1	
55			Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	
56			Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта. <b>Метание мяча на дальность. Пр.3.</b>	1	
57			Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1	
58			Ранее разученные технические действия с мячом. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте	1	
59			Ранее разученные технические действия с мячом. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	
60			Ранее разученные технические действия с мячом. Прямая нижняя подача мяча	1	
61			Прямая нижняя подача мяча. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр (учебная игра)	1	
62			Ранее разученные технические действия с мячом (прием, передача, подача). Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр (учебная игра)	1	
63			Знания о лапте.	1	
64			Способы самостоятельной деятельности. (Подвижные игры)	1	
65			Физическое совершенствование (тактика нападения, тактика защиты). Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
66			Физическое совершенствование (учебная игра, участие в соревновательной деятельности). Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр	1	

67			Физическое совершенствование. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Игра Лапта. Правила. <b>УПР.</b>	1	
68			Физическое совершенствование. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	