

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Шахты Ростовской области  
«Средняя общеобразовательная школа №40»

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ООШ №40 г. Шахты  
Приказ от 31.08.2022 г. № 63/3

\_\_\_\_\_ / Воробьев С.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

( ID 5220025 )

по физической культуре

Уровень общего образования, класс: основное общее

Количество часов – 5 класс – 67 ч

Учитель – *Пухлякова Алла Викторовна*

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2022г.

2022-2023  
учебный год  
г. Шахты

• **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

- Программа по физической культуре для 5-го класса разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ФГОС ООО);
  - с рекомендациями Примерной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов образовательных организаций», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г.;
  - в соответствии с основными направлениями воспитательной деятельности, определёнными в разделе «Обновление воспитательного процесса с учётом современных достижений науки и на основе отечественных традиций» Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 21.04 2011);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014г. №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки, учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их

здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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.

*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 региона или образовательной организации, модуль «Спорт» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки и современных оздоровительных систем.

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

В соответствии с учебным планом МБОУ ООШ №40 г. Шахты учебный предмет «Физическая культура» является обязательным, на его преподавание в 5 классе отводится два занятия в неделю. В соответствии с календарным графиком МБОУ ООШ №240 г. Шахты на 2022-2023 учебный год календарно тематическое планирование составлено на 67 часов (23 февраля, 8 марта).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметных 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 «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «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.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## • ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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**

### **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 физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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.

## • ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по физической культуре соответствуют и проводятся согласно локальному акту лица «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» (принят педагогическим советом от 30.08.2013 г. №1, утвержден приказом директора от 30.08.2013, № 89).

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов. Результаты промежуточной аттестации отражают динамику индивидуальных достижений, обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала (знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.).

Освоение технических видов программы (Гимнастика, Спортивные игры), то, что не измеряется, оценивается по пятибалльной шкале

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не	2	При выполнении двигательного действия допущена

зачтено	(неудовлетворительно)	грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

*Критерии оценивания деятельности, обучающихся с нарушением состояния здоровья*

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

Таким образом, текущая отметка *отражает* овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также динамику в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Оценивание:**

- По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).
- По технике владения двигательными действиями.
- По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
- По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

#### **Виды контроля:**

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения информации о тренировочном эффекте за определенный период.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

**Формы проверки:** внешняя, взаимная и самоконтроль.

Формы и периодичность текущего контроля: Формы контроля	Период	Порядок проведения
Наблюдение	Каждый урок	Фронтально
Устный опрос	Не менее двух ответов за год	Фронтально
Нормативы	Каждое полугодие	Индивидуально
Терминологический опрос	Каждое полугодие	Индивидуально

### Тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе каждого урока
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
3	<b>Физическое совершенствование:</b> <u>Модуль 1. Лёгкая атлетика</u>	27
	<u>Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики</u>	14
	<u>Модуль 3. Спортивные игры</u> Раздел 1. Баскетбол Раздел 2. Волейбол	14 6
4	<u>Модуль 4. Спорт</u>	6
<b>Итого</b>		<b>67 часов</b>

### • КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата план	Название раздела программы (количество часов), темы	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Модуль 1. Лёгкая атлетика (11 часов)</b>				
1	02.09	<u>Инструктаж по т/б.</u> Специальные беговые упражнения	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	06.09	<u>Высокий старт. Бег по дистанции с ускорением.</u>	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	9.09	Дистанция 30 м (учёт времени). Прыжок в длину с места.	демонстрируют уровень развития скоростных качеств в беге на дистанции 30 м; повторяют технику прыжка в длину с места	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	13.09	<u>Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки (правила выполнения).</u> Прыжок в длину с места на результат.	знакомятся с правилами передачи эстафетной палочки в эстафетном беге; выполняют прыжок в длину с места на результат	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	16.09	Дистанция 60 м (учёт времени)	демонстрируют уровень развития скоростной выносливости в беге на	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			дистанции 60 м;	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
6	20.09	Прыжок в длину с разбега (основные фазы, правила соревнований).	осваивают технику прыжка в длину с разбега; выделяют основные фазы прыжка; знакомятся с правилами соревнований по прыжкам в легкой атлетике	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	23.09	Прыжок в длину с разбега (на результат).	выполняют прыжок в длину с разбега на результат; анализируют полученный результат	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	27.09	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега (повторить технику основных фаз упражнения)	знакомятся с техникой выполнения упражнения и способами использования для развития точности движения;	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	30.09	Метание мяча (на результат).	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; анализируют полученный результат	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	04.10	<u>Основы бега на длинные дистанции (техника бега, правила дыхания, равномерный темп движения)</u>	знакомятся с основами длительного бега; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем)	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	7.10	<u>Дистанция 500 м (на результат)</u>	демонстрируют умение сохранять равномерный темп на длинной дистанции; учатся распределять силы и выполнять финальное ускорение.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12	11.10	История зарождения Олимпийских игр. Строевые упражнения.	знакомятся с историей Олимпийских игр, демонстрируют выполнение строевых команд	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	14.10	Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	выполняют прыжки на скакалке результат; анализируют полученный результат	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	18.10	ОРУ. Многоскоки. Тройной прыжок с места.	выполняют многоскоки, прыжки на результат; анализируют полученный	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			результат	<a href="http://resh.edu.ru">(resh.edu.ru)</a>
15	21.10	Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000 м. Специальные беговые упражнения.	демонстрируют уровень развития скоростных качеств в беге на дистанции 1000 м	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	25.10	Челночный бег. Подтягивание на перекладине.		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	28.10	Бег по пересеченной местности.	демонстрируют уровень развития скоростных качеств в беге	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Модуль 2. Гимнастика с основами акробатики</b>				
18	11.11	<b><u>Инструктаж по т/б.</u></b> <b><u>Строевые упражнения.</u></b>	формулируют правила безопасности при проведении занятий на гимнастических снарядах; выполняют строевые упражнения	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19	15.11	Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	анализируют образец техники выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках; выделяют фазы; выполняют упражнения; выявляют ошибки и причины их появления.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20	18.11	Кувырок вперед ноги «скрестно». Стойка на лопатках. Упражнения на укрепление мышечного корсета.	совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации; анализируют собственное выполнение; выполняют упражнения на укрепление мышечного корсета.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	22.11	Кувырок назад. «Мост» из положения лёжа на спине. Упражнение на пресс 30с на результат.	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; осваивают технику кувырка назад за счёт повторения техники подводящих упражнений; выполняют упражнение на пресс 30с на результат; взаимодействуют в парах.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	25.11	Кувырок назад в полушпагат. Упражнения на гимнастической	контролируют технику кувырка назад другими учащимися, сравнивают с образцом и определяют	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

		стенке.	ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом.	
23	29.11	Акробатическая комбинация – соединения между элементами (4-5).	составляют и выполняют акробатическую комбинацию из 4-5 элементов; анализируют свои действия, определяют ошибки.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	02.12	Вис и лазание по канату. Развитие силовых способностей – отжимание, подтягивание.	анализируют технику лазания определенным способом, описывают её по фазам движения; разучивают по фазам движения и в полной координации; выполняют упражнения для развития силовых способностей.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25	06.12	Вис и лазание по канату в два и три приема. Отжимание, подтягивание на результат.	демонстрируют технику лазания по канату, анализируют выполнение, выявляют ошибки и устраняют их; выполняют силовые упражнения на результат.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	9.12	Опорный прыжок (основные фазы). Упражнения со скакалкой.	анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; наблюдают за техникой образца учителя; выполняют подводящие упражнения и пробные попытки.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27	13.12	Опорный прыжок (страховка). Упражнения с обручами.	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения; выполняют опорный прыжок со страховкой.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	16.12	<u>Опорный прыжок (учет освоения техники выполнения).</u>	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка; анализируют свое исполнение и	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			пытаются определить и устранить ошибки.	
<b>29</b>	<b>20.12</b>	Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне.	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>30</b>	<b>23.12</b>	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>31 32</b>	<b>27.12 30.12</b>	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения развивающие силовые качества.	выполняют гимнастические упражнения на полосе препятствий, соблюдая технику безопасности.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Модуль 3. Спортивные и подвижные игры</b>				
<b>33</b>	<b>13.01</b>	<b>Инструктаж по т/б.</b> Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками от груди.	формулируют основные требования безопасности во время занятий баскетболом; выполняют простые элементы – стойки, перемещения, передачи двумя руками от груди; анализируют фазы и элементы техники.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>34</b>	<b>17.01</b>	Упражнения с баскетбольным мячом. Передача мяча одной рукой от плеча.	осваивают технику передачи мяча одной рукой от плеча; знакомятся с подготовительными и подводящими упражнениями для освоения технических действий игры баскетбол.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>35</b>	<b>20.01</b>	Передачи мяча в четвёрках с перемещением. Учет освоения техники передачи мяча.	закрепляют и совершенствуют технику передач мяча при передвижении приставным шагом правым и левым боком; демонстрируют уровень освоения техники	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			передачи мяча.	
<b>36</b>	<b>24.01</b>	Ведение мяча левой, правой рукой на месте; с продвижением вперед Ведение мяча «змейкой» между стоек	рассматривают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>37</b>	<b>27.01</b>	Ведение мяча «змейкой» между стоек, выполняя различные задания. Учет освоения техники ведения мяча.	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении; пытаются выполнять ведение мяча без зрительного контроля.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>38</b>	<b>31.01</b>	Ведение мяча, остановка двумя шагами, прыжком, передача. Бросок мяча в кольцо с ближней дистанции.	рассматривают и анализируют образец техники остановок после ведения мяча; выполняют по образцу технику броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>39</b>	<b>03.02</b>	Бросок мяча в кольцо в движении после 2х шагов. Игра «Мини-баскетбол» (правила игры).	осваивают технику выполнения броска в движении, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; знакомятся с правилами игры «Мини-баскетбол»	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>40</b>	<b>07.02</b>	Бросок мяча в кольцо в движении. Штрафной бросок с укороченной дистанции. Учебная игра.	Продолжают осваивать технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>41</b>	<b>10.02</b>	Упражнения с баскетбольным мячом в движении. Бросок в кольцо – учет освоения	Совершенствуют освоенные элементы баскетбола; анализируют технику выполнения; демонстрируют уровень	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

		техники выполнения броска.	освоения техники броска в кольцо.	
42	14.02	Персональная защита. Игровые задания в тройках. Учебная игра.	знакомятся с понятием «персональная защита»; выполняют игровые задания в тройках – осваивают простейшее взаимодействие в нападении; применяют освоенные элементы баскетбола в учебной игре.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	17.02	Комбинация приемов ведения, передачи, перемещения, броска мяча. Учебная игра.	совершенствуют элементы техники баскетбола в игровых комбинациях; анализировать собственные действия; выявляют ошибки и причины их появления.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	21.02	Баскетбольные эстафеты. Учебная игра.	демонстрируют освоение игровых элементов баскетбола в эстафетах; знакомятся с основными официальными правилами игры; осваивают жесты судей.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	24.02	<b>Инструктаж по т/б.</b> История появления и развития волейбола. Стойки и перемещения игрока.	знакомятся с историей появления и развития волейбола; повторяют простейшие игровые элементы волейбола – стойки и перемещения.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	28.02	Упражнения с волейбольным мячом. Техника верхнего приема мяча.	знакомятся с подготовительными и подводящими упражнениями для освоения технических действий игры волейбол; анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47	03.03	Верхний прием мяча после собственного набрасывания мяча.	анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; осваивают	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			технику верхнего приема мяча на основе образца.	
48	07.03	Верхний прием мяча над собой – учет техники освоения элемента. Правила игры «Пионербол»	демонстрируют уровень освоения техники верхнего приема мяча над собой; определяют ошибки в технике выполнения; знакомятся с правилами игры «Пионербол».	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	10.03	Верхний прием мяча после набрасывания мяча партнером.	осваивают технику верхнего приема мяча после набрасывания мяча партнером; взаимодействуют в парах; контролируют технику выполнения другими учащимися.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	14.03	Передача мяча двумя сверху в два касания (над собой, партнёру	выполняют передачи мяча двумя сверху в два касания по образцу показа учителя; обращают внимание на высоту подброса мяча.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b><u>Модуль 4. Спорт</u></b>				
51	17.03	<u>Понятия – сила, выносливость, быстрота, ловкость. Упражнения с набивными мячами.</u>	пытаются сформулировать понятия – сила, выносливость, быстрота, ловкость; выполняют упражнения с набивными мячами.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	21.03	<u>Развитие силовых качеств – подтягивания, отжимания. Бросок набивного мяча (на результат).</u>	выполняют упражнения, направленные на развитие координационных способностей и силы; определяют значение упражнений для здоровья, развития физических качеств	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	04.04	<u>Подтягивание, отжимание на результат. Упражнения для мышечного корсета.</u>	выполняют упражнения для формирования мышечного корсета; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; фиксируют количество выполненных подтягиваний и отжиманий.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

54	07.04	<u>Упражнение на пресс 30 с на результат. Челночный бег.</u>	выполняют тестовые упражнения и анализируют уровень своей подготовленности.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	11.04	<u>Челночный бег 3x10м – на результат. Прыжки через скакалку разными способами.</u>	демонстрируют координационные возможности в челночном беге (на время); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают и определяют ошибки, предлагают способы их устранения.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	14.04	<u>Круговая тренировка – развитие основных двигательных качеств. Прыжок в длину с места</u>	предлагают упражнения, направленные на развитие разных групп мышц; составляют план круговой тренировки с помощью учителя и выполнять её, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Модуль 5. Лёгкая атлетика</b>				
57	18.04	<b>Техника безопасности.</b> Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	формулируют основные правила безопасности на уроках легкой атлетики; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места; фиксируют и анализируют результат.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	21.04	Понятие – спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Дистанция 30м на результат.	повторяют технику стартового и финишного ускорения; демонстрируют скоростные способности на дистанции 30м.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59	25.04	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Дистанция 60 м на результат.	формулируют основные правила бега на короткие дистанции в легкой атлетике; демонстрируют скоростную выносливость на дистанции 60м.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60	28.04	Эстафетный бег (разновидности беговых эстафет). Техника передачи эстафетной палочки.	повторяют правила выполнения эстафетного бега; выполнять различные варианты эстафетного бега; контролируют технику выполнения упражнения	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

			другими учащимися, сравнивают и определяют ошибки,	
<b>61</b>	<b>5.05</b>	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки с этапом 50-100м	выполняют эстафетный бег, соблюдая правила проведения соревнований по эстафетному бегу; взаимодействуют в команде.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>62</b>	<b>12.05</b>	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега (техника основных фаз прыжка). Метание мяча с места.	повторяют технику прыжка в длину с разбега; выполняют подводящие и подготовительные упражнения; описывают технику выполнения метания мяча с выделением фаз движения.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>63</b>	<b>16.05</b>	Прыжок в длину с разбега на результат. Метания мяча с 3 шагов разбега.	демонстрируют уровень освоения техники прыжка в длину с разбега; анализируют полученный результат; продолжают осваивать технику метания мяча с 3 шагов разбега.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>65</b>	<b>19.05</b>	Метание мяча на результат. Подвижные и спортивные игры.	демонстрируют уровень освоения техники метания мяча с 3 шагов разбега; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают и определяют ошибки.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>66</b>	<b>23.05</b>	<u>Понятие - тактика бега на длинные дистанции.</u> Чередование медленного и среднего темпа (100 м + 100м) в течение 5 мин.	описывают технику равномерного бега и выполняют его на учебной дистанции (с коррекцией скорости передвижения учителем);	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>67</b>	<b>26.05</b>	<u>Дистанция 1000м без учета времени.</u> Подвижные и спортивные игры.	выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции.	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 5 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>68</b>	<b>30.05</b>	Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	выполняют прыжки на скакалке результат; анализируют полученный результат	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Итоговое занятие.		
--	-------------------	--	--

• **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- М.Я Виленский «Физическая культура 5-7 классы» М.: Просвещение 2019г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Бондаренкова В.Г, Коваленко Н.И., Уточкин А.И., Поурочные планы 5-9 классы, Волгоград: Учитель, 2007 г.
2. Виммерт, Йорг «Олимпийские игры» /Пер. с нем. Е.Ю. Жирновой. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007г.
3. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, М.: «ВАКО» 2005г
4. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.
5. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
6. Рабочая программа «Физическая культура» М.Я Виленский, В.И. Лях 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных учреждений – 2-е издание - М.: Просвещение, 2019г.
7. Риппа М.Д, Велитченко В.К., Волкова С.С., Занятия физической культуры со школьниками, отнесённые к специально-методической группе, М.: Просвещение 1988г.
8. Родиченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т., Кофман Л.Б. и др. «Твой олимпийский учебник», М.: «Советский спорт» 1999г.
9. Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Пособие для учителя под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксон - М., 1997г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- <http://www.school.edu.ru>: Федеральный российский общеобразовательный портал
- <http://www.edu.ru>: Федеральный портал «Российское образование» Образовательный портал «Учеба»
- <http://www.vestnik.edu.ru>: Электронный журнал «Вестник образования»
- <http://teacher.fio.ru>: Федерация Интернет образования
- <http://www.shkola-press.ru> Журнал «Физическая культура в школе»
- <http://rusolymp.ru/> Портал Всероссийской олимпиады школьников
- <https://resh.edu.ru/> Российская электронная школа
- <https://fk12.ru/> Физическая культура и спорт

**Приложение**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

№	Физически	Контрольно	Возраст	Уровень
---	-----------	------------	---------	---------

	е способнос ти	е упр. (тест)	т, лет	мальчики			девочки		
				низки й	средни й	высо к	низки й	средни й	высоки й
1	Скоростн ые	Бег 30 м, сек	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места, см	11	14	160-	19	130	150-	185
			12	0	180	5	135	175	190
			13	14	165-	20	140	155-	200
				5	180	0	145	175	200
			14	15	170-	20	145	160-	200
				0	190	5	155	180	205
				16	180-	21		160-	205
	0	195	0		180				
	17	190-	22		165-				
	5	205	0		185				
3	Силовые	Подтягиван ие из виса (мал), из виса лежа (дев) (кол- во раз)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16
4	Скоростно -силовые	Бросок набивного мяча	11	2.50	3.00	4.5	2.00	2.50	4.50
			12	2.50	3.50	0	2.00	3.00	4.50
			13	3.00	4.00	5.0	2.50	3.50	5.00
						0	3.00	4.00	5.50
			14	3.50	4.50	5.5	3.00	4.00	5.50
						0	3.00	4.00	5.50
					6.5				
					0				
					7.0				
					0				

### Нормативы для 5 класса

Мальчики			Упражнение 5 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	Бег на 30 м (с)	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	Бег на 60 м (с)	10.8	11.3	11.8
1.55	2.00	2.05	Бег на 500 м	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	Бег на 800 м	3.40	4.10	5.20
Без учета времени			Бег на 1000 м	Без учета времени		
8.3	9.0	9.3	Челночный бег 3x10 м (с)	8.8	9.6	9.9
175	165	145	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
330	300	270	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	240
110	105	95	Прыжок в высоту (см)	100	90	80
95	85	75	Прыжки через скакалку 60 с	125	115	80
28	25	23	Метание теннисного мяча (м)	25	23	20
430	350	305	Метание набивного мяча 1 кг (см)	400	320	250
8	6	4	Подтягивание из виса (раз)			
20	16	12	Отжимания от пола (раз)	11	7	5
37	34	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	25	22

### АННОТАЦИЯ

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/составитель программы (Ф.И.О.)
Физическая культура	5	«Физическая культура 5-7 класс» М.Я. Виленский (М.: Просвещение, 2019).	67	Пухлякова Алла Викторовна