



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования, науки и молодежной политики Рязанской области  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Листвянская средняя школа» муниципального образования - Рязанский**  
**муниципальный район Рязанской области.**

390542 Рязанская область, Рязанский район, п. Листвянка, ул. Школьная, 1В, тел. 04912)267542, [list\\_school.62@ya.ru](mailto:list_school.62@ya.ru),  
<http://listschool.rzn.eduro.ru> ОГРН: 1036216000875, ИНН: 6215010049, КПП: 621501001

Рассмотрено

руководителем МО учителей  
общеразвивающего цикла

 Князькова А.В.  
Протокол №    от 29.08.24г.

Согласовано

зам. директора по УВР:

 Сысоева А.Ф.  
Протокол №    от 30.08.24г.



**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**для 5 класса**  
**среднего общего образования**  
**на 2024-2025 учебный год**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Медведев Игорь Олегович

Листвянка  
2024-2025 уч. год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.:Просвещение, 2010г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

### Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### Планируемые результаты освоения программы

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а

также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в

рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 6 классе отводится 69 часов в год (2 часа в неделю).

### **Планирование учебного времени прохождения программного материала**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1	<b>Базовая часть</b>	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (футбол)	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13

1.4	Легкая атлетика	12
1.5	Лыжная подготовка	14
1.6.	Спортивные игры (волейбол)	8
2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Баскетбол	6
	Итого	68

### Распределение программного материала по физической культуре в 6 классе по четвертям

**I четверть** – уроки № 1-13 - легкая атлетика, уроки №13-17 - футбол;

**II четверть** – уроки № 18 - 32 – гимнастика;

**III четверть** -уроки № 33- 46 лыжная подготовка;

№ 47- 54 – волейбол ,уроки № 54-60 – баскетбол;

**IV- четверть** - уроки № 60 - 68 - легкая атлетика.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

#### Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
6	1	2	2	1	6

5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Бег 1000м.

### Количество контрольных уроков

Учащиеся должны продемонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	195	160	140	185	150	130
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	15	8	4
Силовые	Подтягивание, количество раз	6	4	1	19	10	4

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
<b>Легкая атлетика (12часов)</b>					
1.	Высокий старт	01.09		Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
2	Стартовый разгон	7.09		Стартовый разгон, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
3	Низкий старт	8.09		Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, Эстафета	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
4	Бег 60 метров	14.09		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
5	Прыжок в длину с разбега	15.09		Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
6.	Прыжок в длину с разбега	21.09		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					физические упражнения по их функциональной направленности
7	Метание малого мяча	22.09		Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
8	Метание малого мяча	28.09		Метание мяча на дальность .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
9	Прыжок в высоту	29.09		Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега. ОРУ..	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
10	Прыжок в высоту	5.10		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
11	Бег на длинные дистанции	6.10		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
12	Бег на длинные дистанции	12.10		Бег 1000 м. ОРУ	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
<b>Основы знаний -1час</b>					
13	История Олимпийских игр	13.10		Мифы и легенды о появлении ОИ. Виды состязаний в древности. Возрождение ОИ. Принципы олимпизма Идеалы и символика ОИ.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
<b>Спортивные игры. Футбол (4часа)</b>					
14	Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	19.10		Инструктаж по Т.Б .Терминология футбола Основные правила игры в футбол. Передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
15	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра	20.10		Удары внешней и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол Удары серединой и внутренней частью подъёма. Развитие координационных качеств.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
16	Развитие скоростно-силовых качеств	26.10		Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъёма, подошвой	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
17	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	27.10		Ведение мяча различными способами . Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
<b>Гимнастика (13 часов)</b>					
18	Висы. Строевые упражнения	9.11		Инструктаж по ТБ .ОРУ в движении. Строевой шаг. Построение в шеренгу ,колонну. Перестроения в шеренгах и колоннах. Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
19	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).Упражнение на равновесие	9.11		Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
20	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	10.11		Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
21	Акробатическая комбинация	16.11		Акробатика..Кувырок вперед и назад ОРУ в движении. Развитие координационных способностей .	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					физические упражнения по их функциональной направленности
22	Упражнение на равновесие	17.11		Стойка на голове.. Мост из положения стоя . Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
23		23.11		Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
24	Развитие силовых способностей	24.11		Опорный прыжок. Висы и упоры.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
25	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	30.11		Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
26	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	1.12		Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
27	Перестроения. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг Развитие силовых качеств.	7.12		ОРУ. Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
28	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость	8.12		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
29	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения	14.12		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
30	Оценка техники выполнения каната в три приема	15.12		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
<b>Основы знаний -2часа</b>					
31	Организация здорового образа жизни.	22.12		Понятие «здоровье».Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья. Вредные привычки.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
				Закаливание. Режим дня.	физические упражнения по их функциональной направленности
32	Организация здорового образа жизни.	28.12		Вредные привычки. Закаливание. Режим дня.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
<b>Лыжная подготовка (14 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.</b>					
33	Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.			Повторить повороты в движении. Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
34	Повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного			Повторить повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Развитие скоростной выносливости	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
35	Одновременный одношажный и бесшажный ходы.			Совершенствовать технику одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанцию 2 км	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
36	Одновременный двушажный ход			Разучить спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой». Повторить повороты переступанием	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
				в движении.	физические упражнения по их функциональной направленности
37	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.			Пройти дистанцию 1 км на результат. Повторить спуски и подъемы, подъем «елочкой».	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
38	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой».			Разучить торможение и поворот упором, технику скользящего шага в гору. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
39	Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой»			Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. Повторить торможение и поворот упором	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
40	Торможение и поворот упором.			Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
41	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.			Совершенствовать спуски и подъемы, торможение и поворот упором. Развитие скоростной выносливости. Провести лыжную эстафету	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
42	Прохождение дистанции 2 км на время.			Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					физические упражнения по их функциональной направленности
43	Скользкий шаг в гору			Совершенствовать скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
44	Льжная эстафета			Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
45	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)			Техника конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
46	Техника конькового хода			Совершенствование техники конькового хода и ранее изученных ходов.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
<b>Спортивные игры. Волейбол -8 (часов)</b>					
47	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	01.02		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
48	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	02.02		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	08.02		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
50	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	09.02		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
51	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.	15.02		Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками после подачи. Провести игру по упрощенным правилам, Тестирование – подтягивание.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
52	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	16.02		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
53	Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя	22.02		Оценка техники нижней прямой подачи. Провести игру по упрощенным правилам, тестирование – наклон вперед, стоя.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
54	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам	01.03		Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Провести игру по упрощенным правилам.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
<b>Спортивные игры. Баскетбол (6часов)</b>					
55	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм..Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	02.03		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу.. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
56	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	09.03		Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
57	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	15.03		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
58	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	16.03		Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
59	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	22.03		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
60	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	23.03		Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
<b>Легкая атлетика 8 часов).</b>					
61	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые	26.04		Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
62	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	27.04		Выполнить бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
63	Высокий старт (до 10-15 м). Старты из различных исходных положений. Тестирование - бег 30м	3.05		Повторение техники высокого старта. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
64	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	4.05		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
65	Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.	10.05		Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Выполнить эстафеты по кругу.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
66	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу	11.05		Выполнить бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
67	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	17.05		Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
68	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	18.05		Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

Календарно-тематическое планирование 5 класс

## Перечень учебно-методического обеспечения

### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

### Учебники:

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

### Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

### Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

### Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

### Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### **Технические средства:**

- аудиоцентр

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Лист коррекции

## **Лист коррекции**

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при  $t$  ниже 12 градусов

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска в кольцо с двойного шага	
3	Игра 2x2 в баскетбол	
4	Различные виды комбинаций	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон.	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Мини-игра	
10	Волейбол. Верхняя прямая подача на точность по зонам.	

	Разыгрывание мяча	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	
12	Волейбол. Прием мяча после подачи.	