

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 72 имени В.Е. Стаценко

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет  
(протокол №1 от 31.08.2022г.)

«УТВЕРЖДЕНО»



Директор МБОУ СОШ № 72  
/Л.В. Гудкова/  
Приказ № 248 от «31» 08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*по физической культуре 5 «А» «Б» «В» класс*  
**(ID 4686181)**

на 2022-2023 учебный год

УМК: Физическая культура, В.И. Лях, «просвещение» 2018г

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов: 67ч.

Учитель: *Копыл Д.А.*, физическая культура

\_\_\_\_\_ (подпись)

Руководитель школьного методического объединения: \_\_\_\_\_/Петрова  
А.П

\_\_\_\_\_ (подпись)

2022г.  
ст.Кривянская

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101) (далее — ФГОС ООО). Концепция преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р). Программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения, основной образовательной программы основного общего образования.

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## **1.2 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-х классов, данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом

использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения 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 личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные разделы* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные разделы* объединены в рабочей программе разделом «Спортивные игры», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе для 5-х классов составляет 68 часов. На 2022-2023 учебный год.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### *Раздел 1. История физической культуры.*

Олимпийские игры древности. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Планирование занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### ***Раздел 2. Легкая атлетика.***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

### ***Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и

открытый прыжки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок. Упражнения общей физической подготовки

#### ***Раздел 4. Спортивные игры.***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. **Футбол (мини-футбол).** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

#### **3.1 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Личностные результаты освоения программы среднего общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и

воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

### ***1. Патриотическое воспитание***

Ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной

информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

### ***2. Гражданское воспитание:***

Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции

нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### ***3. Ценности научного познания:***

Знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение

новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования.

Познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность,

Готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### ***4. Формирование культуры здоровья:***

Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том

числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений.

Установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### ***5. Экологическое воспитание:***

Экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях.

Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

#### ***6. 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.

#### ***7. 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.

Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### ***8. 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.

### **3.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;



- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

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

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

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

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок,

анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

**3.3 ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

К концу обучения в 5 «А» классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы»;
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программные разделы и темы	Кол-во часов	Кол-во контрольных мероприятий	Итого :	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЦОР
Знания о физической культуре Раздел «Введение»	2	-	2	<p>Олимпийские игры древности. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p> <p>Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека.</p> <p>Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</p>	1-3	<p>Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Крупнейший каталог ЦОР в различных форматах <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a></p>

				Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта		
Раздел: «Легкая атлетика»	10	5	15	<p>Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса.</p> <p>Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Развивают скоростно-силовые способности с использованием</p>	1-5	<p>Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Крупнейший каталог ЦОР в различных форматах <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a></p>

				прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;		
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»	17	10	27	Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях	1-5	Электронные образовательные ресурсы. Репозиторий планов-конспектов уроков, коллекция ЭОР <a href="http://eorhelp.ru">http://eorhelp.ru</a>
Раздел: «Спортивные игры»	12	10	22	<i>Баскетбол:</i> Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения		Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Крупнейший каталог ЦОР в различных форматах <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>

			<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p><i>Волейбол:</i> Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p> <p><i>Футбол:</i> Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают</p>	
--	--	--	---	--

				выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали». Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара. Разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях.		
Итого:	42	25	67			



### 5. Календарно-тематическое планирование 5 «А» «Б» класс

№ п/п	Дата урока	Тема урока	Количе ство часов
<i>Раздел: «Знания о физической культуре»</i>			
1.	01.09	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
2.	05.09	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
<i>Раздел: «Легкая атлетика»</i>			
3.	08.09	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег 8 мин. Бег 60 м Бег 8 мин. Техника безопасности.	1
4.	12.09	Прыжки в длину с разбега согнув ноги Бег 9 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 6 мин	1
5.	15.09	Прыжки в длину с разбега согнув ноги Бег 10 мин	1
6.	19.09	Метание мяча 150г с места Бег 11 мин	1
7.	22.09	Метание мяча 150г с места Бег 12 мин	1
8.	26.09	Кросс 1500 м. Техника безопасности.	1
9.	29.09	Техника безопасности на уроках баскетбола	1
10.	03.10	Старт с опорой на одну руку. Бег 6 мин	1
11.	06.10	Передвижения, остановки прыжком	1
12.	10.10	Ловля и передача мяча в парах. Техника безопасности.	1
13.	13.10	Ведение мяча правой и левой рукой	1
14.	17.10	Броски мяча в кольцо с места	1
15.	20.10	Броски мяча в кольцо с двух шагов разбега	1
16.	24.10	Учебная игра 3х3, стрит-бол. Техника безопасности.	1

17.	27.10	Учебная игра 5x5 по упрощенным правилам	1
18.	07.11	Учебная игра 5x5	1
<i>Раздел: «Гимнастика с элементами акробатики»</i>			
19.	10.11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Игры с гимнастической скакалкой	1
20.	14.11	2-3 кувырка вперед слитно	1
21.	17.11	2-3 кувырка назад слитно	1
22.	21.11	Перекатом назад стойка на лопатках	1
23.	24.11	Мост из положения лежа. Техника безопасности.	1
24.	28.11	2 кувырка вперед 2 кувырка назад слитно	1
25.	01.12	Упражнения на гимнастической скамейке	1
26.	05.12	Акробатическая комбинация	1
27.	08.12	Висы и упоры. Техника безопасности.	1
28.	12.12	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами	1
29.	15.12	Приседания и повороты в приседе	1
30.	19.12	Вис согнувшись и прогнувшись	1
31.	22.12	Опорные прыжки: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Техника безопасности.	1
32.	26.12	Опорные прыжки через козла: высота 80-100 см	1
33.	09.01	Стойка на лопатках. Мост.	1
34.	12.01	Стойка на лопатках. Мост.	1
35.	16.01	Стойка на голове. Техника безопасности.	1
36.	19.01	Лазанье по гимнастической стенке.	1
37.	23.01	Перелезание на гимнастической стенке.	1
38.	26.01	Висы на перекладине.	1
39.	30.01	Круговая тренировка.	1

40.	02.02	Прыжки со скакалкой. Техника безопасности.	1
41.	06.02	Прыжки в скакалку.	1
42.	09.02	Круговая тренировка.	1
43.	13.02	Вис углом на гимнастических кольцах. Техника безопасности.	1
44.	16.02	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1
45.	20.02	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1
<i>Раздел: «Подвижные и спортивные игры»</i>			
46.	27.02	Вращение обруча. Техника безопасности.	1
47.	02.03	Обруч: учимся им управлять.	1
48.	06.03	Круговая тренировка.	1
49.	09.03	Лазанье по канату. Техника безопасности.	1
50.	13.03	Стойка на руках. Техника безопасности.	1
51.	16.03	Преодоление полосы препятствий.	1
52.	20.03	Техника безопасности на уроках баскетбола	1
53.	23.03	Стойка игрока, передвижение по площадке. Бег 1 мин	1
54.	03.04	Броски по кольцу с места и с двух шагов разбега. Бег 1 мин	1
55.	06.04	Броски по кольцу с места и с двух шагов разбега. Бег 2мин	1
56.	10.04	Ловля и передача мяча с перемещением. Бег 2мин. Техника безопасности.	1
57.	13.04	Ловля и передача мяча с перемещением. Бег 3мин	1
58.	17.04	Учебная игра 5х5 Бег 3мин	1
59.	20.04	Учебная игра 5х5 Бег 4мин	1

60.	24.04	Учебная игра 5x5. Техника безопасности.	1
61.	27.04	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Бег 4мин	1
62.	04.05	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег 5мин	1
63.	11.05	Гладкий бег 5 мин. Техника безопасности.	1
64.	15.05	Старт с опорой на одну руку. Бег 6 мин	1
65.	18.05	Бег 60 м Бег 6мин	
66.	22.05	Кросс 1500 м. Техника безопасности.	1
67.	25.05	Безопасность на воде	1
		<b>Итого за год:</b>	<b>67</b>

Согласно учебному плану, календарному графику, расписанию учебных занятий МБОУ СОШ №72 и производственному календарю на 2022-2023 учебный год фактическое количество учебных часов по физической культуре составляет 67 часов.

Выполнение программы по физической культуре в 5 «А» и 5 «Б» будет достигнута через уплотнение смежных тем.

### Календарно-тематическое планирование 5 «В» класс

№ п/п	Дата урока	Тема урока	Количе ство часов
<i>Раздел: «Знания о физической культуре»</i>			
1.	01.09	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
2.	02.09	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
<i>Раздел: «Легкая атлетика»</i>			
3.	08.09	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Бег 8 мин. Бег 60 м Бег 8 мин. Техника безопасности.	1
4.	09.09	Прыжки в длину с разбега согнув ноги Бег 9 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 6 мин	1
5.	15.09	Прыжки в длину с разбега согнув ноги Бег 10 мин	1
6.	16.09	Метание мяча 150г с места Бег 11 мин	1
7.	22.09	Метание мяча 150г с места Бег 12 мин	1
8.	23.09	Кросс 1500 м. Техника безопасности.	1
9.	29.09	Техника безопасности на уроках баскетбола	1
10.	30.09	Старт с опорой на одну руку. Бег 6 мин	1
11.	06.10	Передвижения, остановки прыжком	1
12.	07.10	Ловля и передача мяча в парах. Техника безопасности.	1
13.	13.10	Ведение мяча правой и левой рукой	1
14.	14.10	Броски мяча в кольцо с места	1
15.	20.10	Броски мяча в кольцо с двух шагов разбега	1
16.	21.10	Учебная игра 3х3, стрит-бол. Техника безопасности.	1
17.	27.10	Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам	1

18.	10.11	Учебная игра 5x5	1
<i>Раздел: «Гимнастика с элементами акробатики»</i>			
19.	11.11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Игры с гимнастической скакалкой	1
20.	17.11	2-3 кувырка вперед слитно	1
21.	18.11	2-3 кувырка назад слитно	1
22.	24.11	Перекатом назад стойка на лопатках	1
23.	25.11	Мост из положения лежа. Техника безопасности.	1
24.	01.12	2 кувырка вперед 2 кувырка назад слитно	1
25.	02.12	Упражнения на гимнастической скамейке	1
26.	08.12	Акробатическая комбинация	1
27.	09.12	Висы и упоры. Техника безопасности.	1
28.	15.12	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами	1
29.	16.12	Приседания и повороты в приседе	1
30.	22.12	Вис согнувшись и прогнувшись	1
31.	23.12	Опорные прыжки: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Техника безопасности.	1
32.	12.01	Стойка на лопатках. Мост.	1
33.	13.01	Стойка на лопатках. Мост.	1
34.	19.01	Стойка на голове. Техника безопасности.	1
35.	20.01	Лазанье по гимнастической стенке.	1
36.	26.01	Перелезание на гимнастической стенке.	1
37.	27.01	Висы на перекладине.	1
38.	02.02	Круговая тренировка.	1
39.	03.02	Прыжки со скакалкой. Техника безопасности.	1
40.	09.02	Прыжки в скакалку.	1

41.	10.02	Вис углом на гимнастических кольцах. Техника безопасности.	1
42.	16.02	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1
43.	17.02	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1
<i>Раздел: «Подвижные и спортивные игры»</i>			
44.	02.03	Вращение обруча. Техника безопасности.	1
45.	03.03	Обруч: учимся им управлять.	1
46.	09.03	Круговая тренировка.	1
47.	10.03	Лазанье по канату. Техника безопасности.	1
48.	16.03	Стойка на руках. Техника безопасности.	1
49.	17.03	Преодоление полосы препятствий.	1
50.	23.03	Техника безопасности на уроках баскетбола	1
51.	24.03	Стойка игрока, передвижение по площадке. Бег 1 мин	1
52.	06.04	Броски по кольцу с места и с двух шагов разбега. Бег 1 мин	1
53.	07.04	Броски по кольцу с места и с двух шагов разбега. Бег 2мин	1
54.	13.04	Ловля и передача мяча с перемещением. Бег 2мин. Техника безопасности.	1
55.	14.04	Ловля и передача мяча с перемещением. Бег 3мин	1
56.	20.04	Учебная игра 5x5 Бег 3мин	1
57.	21.04	Учебная игра 5x5 Бег 4мин	1
58.	27.04	Учебная игра 5x5. Техника безопасности.	1
59.	28.04	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Бег 4мин	1
60.	04.05	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1

		Бег 5мин	
61.	05.05	Гладкий бег 5 мин. Техника безопасности.	1
62.	11.05	Старт с опорой на одну руку. Бег 6 мин	1
63.	12.05	Бег 60 м Бег 6мин	
64.	18.05	Кросс 1500 м. Техника безопасности.	1
65.	19.05	Гладкий бег 5 мин. Техника безопасности.	1
66.	25.05	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег 5мин	1
67.	26.05	Безопасность на воде.	1
		<b>Итого за год:</b>	<b>67</b>

Согласно учебному плану, календарному графику, расписанию учебных занятий МБОУ СОШ №72 и производственному календарю на 2022-2023 учебный год фактическое количество учебных часов по физической культуре составляет 67 часов.

Выполнение программы по физической культуре в 5 «В» будет достигнута через уплотнение смежных тем.



## Лист корректировки

Класс/предмет /учитель	Наименование раздела/Тема урока	Дата проведения	Причина корректировки	Мероприятия по корректировке	Дата проведения по факту

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания  
Методического совета  
МБОУ СОШ №72  
№ 1 от 31.08.2022года  
\_\_\_\_\_ М.Р. Торбенко

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
31.08.2022г.