

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

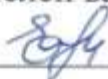
**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Управление образования Администрации города**

**МБОУ СШ № 19 им. И.П. Мытарева**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
учителей валеологии



Ефимова Е.В.

Протокол №1  
от «30» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

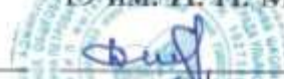


Волкова Е. С.

«31» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СШ  
19 им. И. П. Мытарева



Дегтярева Н. А.

Приказ № 515 от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1486557)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 классов

Количество часов по учебному плану всего 5 класс: 102 часа в год;

3 часа в неделю

Составители : Шелепова А.З., Гришина О.В., Ефимова Е.В., Мыс Р.В.

г.Димитровград 2023

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 5 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения 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 «Зимние виды спорта».

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

#### 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.

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

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

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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

готовность оценивать 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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры 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.

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

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе 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 обучающимися, 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.

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

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать 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;

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 физкультурминуток, 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»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

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).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 5 КЛАСС 102 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	30	<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**5 КЛАСС 102 ЧАСА**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения План факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Олимпийские игры древности	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Режим дня	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Определение состояния организма	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Оздоровительные мероприятия в	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	режиме учебной деятельности					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Упражнения на развитие координации	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Опорные прыжки	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Опорные прыжки	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Бег на длинные дистанции	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Бег на длинные дистанции	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Бег на короткие дистанции	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Бег на короткие дистанции	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Техника ловли мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Техника ловли мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника передачи мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника передачи мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Ведение мяча в движении	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Ведение мяча в движении	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Технические действия с мячом	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Правила и техника выполнения	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	лежа на спине. Подвижные игры					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник: Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Учебник: Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И. Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101),  
Федеральная программа основного общего образования, М.:«Просвещение», 2023 год  
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»,  
Федеральная рабочая программа воспитания (ПРИКАЗ Минпросвещения об утверждении ФОП НОО от 16 ноября 2022 г. N 992),  
Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», 2023г.  
ООП ООО МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева (Приказ МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева №511 от 31.08.2023г.)  
Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева 2021-2025 годы (Приказ МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева №569 от 31.08.2022)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://m.edsoo.ru>

<https://resh.edu.ru/>

## Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
  - обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым лицам, произведениям художественной литературы и искусства.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Приложение  
к приказу МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева  
от \_\_\_\_\_  
о внесении изменений  
в рабочие программы

Наименование учебного предмета « \_\_\_\_\_ »

Класс \_\_\_\_\_

Всего количество часов для сокращения \_\_\_\_\_

Название тем, на которые количество отводимых часов сокращено:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту
1			

Всего количество часов для уплотнения \_\_\_\_\_

Название тем, которые будут уплотнены:

Название тем, которые будут уплотнены:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту



Рассмотрено на заседании ШМО \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_









