

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУЙБЫШЕВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА  
ДОНЕЦКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ШКОЛА № 51 ГОРОДА ДОНЕЦКА"

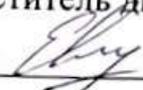
РАССМОТРЕНО

на метод объединении  
учителей

Протокол  
от 29.08.23 №12

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

  
Турченко Е.В.  
«30» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Грибова Н.Д.  
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 6 классов

(уровень основного общего образования)

Составитель программы:

Кардаш Элина Игоревна

Учитель физической культуры

Стаж работы 4 года

Донецк 2023

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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. .

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

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.».

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

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		План	Факт	
	<b>Модуль 1 Знания о физической культуре (1 ч.)</b>			
1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе	05.09	05.09	
	<b>Модуль 2 Способы самостоятельной деятельности (1 ч.)</b>			
2	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении	07.09	07.09	
	<b>Модуль 3 Физкультурно- оздоровительная деятельность (6ч.)</b>			
3	Наблюдение за физическим развитием	12.09	23.09	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	14.09	14.09	
5	Определение состояния организма	19.09	19.09	
6	Составление дневника по физической культуре	21.09	21.09	
7	Упражнения утренней зарядки	26.09	26.09	
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	28.09	28.09	
	<b>Модуль 4 Лёгкая атлетика (10 ч.)</b>			
9	<b>Инструктаж по БЖ.</b> Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	03.10	03.10	
10	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	05.10	05.10	
11	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	10.10	10.10	
12	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	12.10	12.10	
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	17.10	17.10	
14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	19.10	19.10	
15	Прыжки в высоту с прямого разбега	24.10	24.10	
16	Прыжки в высоту с прямого разбега	26.10	26.10	
17	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	07.11	07.11	

18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	09.11	09.11	
<b>Модуль 5 Гимнастика (10 ч.)</b>				
19	<b>Инструктаж по БЖ</b> Упражнения на развитие гибкости	14.11	14.11	
20	Упражнения на развитие координации	16.11	16.11	
21	Упражнения на формирование телосложения	21.11	21.11	
22	Кувырок вперёд и назад в группировке	23.11	23.11	
23	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	28.11	28.11	
24	Кувырок назад из стойки на лопатках	30.11	30.11	
25	Опорные прыжки	05.12	05.12	
26	Опорные прыжки	07.12	07.12	
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	12.12	12.12	
28	Упражнения на гимнастической лестнице	14.12	14.12	
<b>Модуль 6 Спортивные игры. Баскетбол (10 ч.)</b>				
29	Техника ловли мяча	19.12	19.12	
30	Техника передачи мяча	21.12	21.12	
31	Ведение мяча стоя на месте	26.12	26.12	
32	Ведение мяча в движении	28.12	28.12	
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	09.01	09.01	
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	11.01	11.01	
35	Технические действия с мячом	16.01	16.01	
36	Технические действия с мячом	18.01	18.01	
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	23.01	23.01	
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	25.01	25.01	
<b>Модуль 7 Спортивные игры. Волейбол (10 ч.)</b>				
39	<b>Инструктаж по БЖ.</b> Технические действия с мячом	30.01	30.01	
40	Технические действия с мячом	01.02	01.02	
41	Прямая нижняя подача мяча	06.02	06.02	
42	Приём и передача мяча снизу	08.02	08.02	
43	Приём и передача мяча сверху	13.02	13.02	
44	Приём и передача мяча сверху	15.02	15.02	
45	Технические действия с мячом	20.02	20.02	
46	Технические действия с мячом	22.02	22.02	
47	Удар по мячу внутренней стороной стопы	27.02	27.02	
48	Технические действия с мячом	29.02	29.02	
<b>Модуль 8 Спортивные игры. Футбол (10 ч.)</b>				

49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	05.03	05.03	
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	07.03	07.03	
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	12.03	12.03	
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	14.03	14.03	
53	Ведение футбольного мяча «змейкой»	19.03	19.03	
54	Ведение футбольного мяча «змейкой»	21.03	21.03	
55	Обводка мячом ориентиров	02.04	02.04	
56	Обводка мячом ориентиров	04.04	04.04	
57	Обводка мячом ориентиров	09.04	09.04	
58	Обводка мячом ориентиров	11.04	11.04	
	<b>Модуль 9 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (10 ч.)</b>			
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	16.04	16.04	
60	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	18.04	18.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	23.04	23.04	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	25.04	25.04	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	02.05	02.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	07.05	07.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	14.05	14.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	16.05	16.05	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	21.05	21.05	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	23.05	23.05	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		План	Факт	
	<b>Модуль 1 Знания о физической культуре (1 ч.)</b>			
1	Физическая культура в основной школе	04.09	04.09	
	<b>Модуль 2 Способы самостоятельной деятельности (1 ч.)</b>			
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Режим дня.	05.09	05.09	
	<b>Модуль 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность (6ч.)</b>			
3	Наблюдение за физическим развитием	11.09	11.09	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	12.09	12.09	
5	Определение состояния организма	18.09	18.09	
6	Составление дневника по физической культуре	19.09	19.09	
7	Упражнения утренней зарядки	25.09	25.09	
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	26.09	26.09	
	<b>Модуль 4 Лёгкая атлетика (10 ч.)</b>			
9	<b>Инструктаж по БЖ.</b> Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	03.10	03.10	
10	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	09.10	09.10	
11	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	10.10	10.10	
12	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	16.10	16.10	
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	17.10	17.10	
14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	23.10	23.10	
15	Прыжки в высоту с прямого разбега	24.10	24.10	
16	Прыжки в высоту с прямого разбега	07.11	07.11	
17	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	13.11	13.11	
18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	14.11	14.11	
	<b>Модуль 5 Гимнастика (10 ч.)</b>			
19	<b>Инструктаж по БЖ</b> Упражнения на развитие гибкости	20.11	20.11	
20	Упражнения на развитие координации	21.11	21.11	
21	Упражнения на формирование телосложения	27.11	27.11	
22	Кувырок вперёд и назад в группировке	28.11	28.11	

23	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	04.12	04.12	
24	Кувырок назад из стойки на лопатках	05.12	05.12	
25	Опорные прыжки	11.12	11.12	
26	Опорные прыжки	12.12	12.12	
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	18.12	18.12	
28	Упражнения на гимнастической лестнице	19.12	19.12	
	<b>Модуль 6 Спортивные игры. Баскетбол (10 ч.)</b>			
29	Техника ловли мяча	25.12	25.12	
30-32	Техника передачи мяча. Ведение мяча стоя на месте	26.12	26.12	
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	09.01	09.01	
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	15.01	15.01	
35	Технические действия с мячом	16.01	16.01	
36	Технические действия с мячом	22.01	22.01	
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	23.01	23.01	
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	29.01	29.01	
	<b>Модуль 7 Спортивные игры. Волейбол (10 ч.)</b>			
39	<b>Инструктаж по БЖ.</b> Технические действия с мячом	30.01	30.01	
40	Технические действия с мячом	05.02	05.02	
41	Прямая нижняя подача мяча	06.02	06.02	
42	Приём и передача мяча снизу	12.02	12.02	
43	Приём и передача мяча сверху	13.02	13.02	
44	Приём и передача мяча сверху	19.02	19.02	
45	Технические действия с мячом	20.02	20.02	
46	Технические действия с мячом	26.02	26.02	
47	Удар по мячу внутренней стороной стопы	27.02	27.02	
48	Технические действия с мячом	04.03	04.03	
	<b>Модуль 8 Спортивные игры. Футбол (10 ч.)</b>			
49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	05.03		
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	11.03		
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	12.03		
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	18.03		
53	Ведение футбольного мяча «змейкой»	19.03		
54	Ведение футбольного мяча «змейкой»	01.04		
55	Обводка мячом ориентиров	02.04		

56	Обводка мячом ориентиров	04.04		
57	Обводка мячом ориентиров	09.04		
58	Обводка мячом ориентиров	11.04		
	<b>Модуль 9 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (10 ч.)</b>			
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	16.04		
60	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	18.04		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	23.04		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	25.04		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	02.05		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	07.05		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	14.05		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	16.05		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	21.05		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	23.05		

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **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;

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 ишибов 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»;

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).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 5 КЛАСС, МИХАЙЛЮК С.И., ОВЧИННИКОВА С.В.,  
РОЖКОВА А.Е., 2018.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для  
общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я.  
Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-09-042785-2.

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

[HTTPS://INTERNETUROK.RU/SUBJECT/FIZKULTURA/CLASS/](https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/)