

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42»

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ
ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС

Принято
На заседании Педагогического совета
Протокол №1 от «30» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____ З. К. Крутых
Приказ №250
«30» августа 2022г

Реализация модуля «Школьный урок»

Вид	Форма	Содержание
Активизация познавательной деятельности	Интеллектуальные игры, дискуссий, олимпиады, соревнования, конференции, исследовательские проекты, диспуты	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, привлечение внимания школьников к получаемой на уроке социально значимой информации
Учебная дисциплина и самоорганизация		Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения
Содержания учебного предмета		Демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Познавательная мотивацию школьников		Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работе и взаимодействию с другими детьми, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи		Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками
Реализация учащимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов		Даёт школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Класс/Количество часов				Формируемые социально значимые и ценностные отношения[1]
		Количество часов	Проверка работы	Практич. работы	Проект.и исследовательские работы	
1	Знания о физической культуре	3			1	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
2	Способы самостоятельной деятельности	5			1	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	60	14	54		
4.1	Легкая атлетика	14	3	11		2,3,4,6,7,8,9,10.
4.2	Гимнастика	10	2	8		2,3,6,7,8,9,10.
4.3	Зимние виды спорта (лыжная подготовка)	12	2	10		2,3,4,6,7,8,9,10.
4.4	Спортивные игры	24	8	16		1,2,3,5,6,7,8,9,10.

Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

8. К здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;

10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс (68 часов)

№ Урока	Раздел/тема урока	Количество часов	ЭОР
	Раздел. Знания о физической культуре (3 часа)		РЭШ урок № 11,12,13
1	1.«Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе	1	
	Раздел. Легкая атлетика (7 часов).		РЭШ урок№26
2	1.Беседа: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой». Техника высокого старта	1	
3	2. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	
4	3. Бег по дистанции в 1км. Пробное тестирование норм ГТО	1	РЭШ урок№6
5	4. Беседа: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжкам и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей» Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений	1	РЭШ урок№27
6	5. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
7	6. Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений	1	РЭШ урок №28
8	7. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбег. Пробное тестирование норм ГТО	1	
	Раздел. Знания о физической культуре		РЭШ урок №4
9	2. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга	1	
	Модуль. Футбол (3 часа)		РЭШ урок №33
10	Беседа: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол» Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	
11	2. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	
12	3. Ведение мяча «по прямой»	1	
	Модуль. Баскетбол (4часов)		РЭШ урок №31
13	1. Передача мяча двумя руками от груди на месте	1	

14	2. Ведение мяча на месте	1	
15	3. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
16	4. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой»	1	
	Раздел. Знания о физической культуре		РЭШ урок № 1,2,3
17	3. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	1	
	Модуль. Гимнастика(9 часов)		РЭШ урок №22
18	1. Кувырки вперёд в группировке. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	1	
19	2. Кувырки назад в группировке. Наклон туловища вперед. Пробное тестирование норм ГТО	1	
20	3. Кувырки вперёд ноги «скрестно». Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты)	1	РЭШ урок№23
21	4. Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост) (девочки)	1	РЭШ урок № 17
22	5. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)	1	РЭШ урок №25
23	6. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)	1	
24	7. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	1	РЭШ урок № 18
25	8. Расхождение на гимнастической скамейке правыми левым боком способом «удерживая за плечи»	1	
26	9. Подтягивание в висе (м) и отжимание в упоре лежа (д). Беседа «Утренняя гимнастика»	1	РЭШ урок №8
	Раздел. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)		РЭШ урок№7, 13
27	1. 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		
	Модуль Волейбол (5 часа)		РЭШ урок№32
28	1. Беседа: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол». Прямая нижняя подача мяча	1	
29	2. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте	1	

30	3. Приём и передача мяча двумя руками снизу в движении	1	
31	4. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте	1	
32	5. Приём и передача мяча двумя руками сверху в движении	1	
	Раздел. Способы самостоятельной деятельности		РЭШ урок № 4,5,20
33	2. 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	1	
	Модуль Лыжная подготовка (12часов)		РЭШ урок № 29, 30, 9
34	1. Беседа: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». Подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации	1	
35	2. Передвижение на лыжах П2ШХ	1	
36	3. Повороты на лыжах переступанием на месте	1	
37	4. Повороты на лыжах переступанием в движении по учебной дистанции. Беседа «Лыжный спорт в России»	1	
38	5. Повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах П2ШХ с равномерной скоростью	1	
39	6. Техника переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону	1	
40	7. Подъём на лыжах в горку способом «лесенка». Беседа «Закаливание»	1	
41	8. Техника спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке	1	
42	9. Техника спуска с пологого склона в низкой стойке	1	
43	10. Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	
44	11. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1	
45	12. Пробное тестирование норм ГТО, Передвижение на лыжах 2 км	1	
	Раздел. Способы самостоятельной деятельности		РЭШ урок №11, 12
46	3. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий,	1	

	выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма		
	Модуль Баскетбол (6 часов)	1	РЭШ урок №31
47	1. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Передача мяча о груди двумя руками в движении	1	
48	2.Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	
49	3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
50	4. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Челночный бег. Пробное тестирование норм ГТО	1	
51	5. Ранее разученные технические действия с мячом в эстафете	1	
52	6. Учебная игра 3х3	1	
	Раздел. Способы самостоятельной деятельности		РЭШ урок № 15, 16
53	4.Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом	1	
	Модуль Волейбол (4 часа)		РЭШ урок № 32
54	1. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте.	1	
55	2. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении;	1	
56	3. Прямая нижняя подача мяча	1	
57	4. Ранее разученные технические действия с мячом в игре.	1	
	Модуль Футбол (3 часа)		РЭШ урок № 33
58	1. Ведение мяча «по прямой»,«по кругу»и«змейкой»	1	
59	2. Обводка мячом ориентиров(конусов)	1	
60	3. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты	1	РЭШ урок № 34
	Раздел. Способы самостоятельной деятельности		РЭШ урок№15
61	5. Составление дневника физической культуры	1	
	Модуль. Легкая атлетика(7 часов)		РЭШ урок № 26,27,28
62	1. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Стартовое и финишное ускорение	1	
63	2. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Пробное тестирование норм ГТО бег на 60 м.	1	
64	3. Техника прыжка и его отдельные фазы Прыжки на точность отталкивания и приземления	1	
65	4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Пробное тестирование норм ГТО	1	

66	5.«Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	РЭШ урок № 21
67	6. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Пробное тестирование норм ГТО	1	РЭШ урок №16
68	7.Упражнения утренней зарядки и физкультминуток. Подвижные и спортивные игры	1	РЭШ урок№10 ,34

**При неблагоприятных погодных условиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен*

Контрольно-измерительные материалы

5 класс

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		«высокий»	«средний»	«низкий»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	Метание набивного мяча 1кг (см)	380	310 >	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.5	9.3	9.7
4	Прыжки со скакалкой за 15с.	34	32	28
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
6	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2
7	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20
8	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
9	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40
10	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60
11	Лазание по канату (м)	5	4	3
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00
13	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	95	85
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
2	Метание набивного мяча 1кг(см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.9	9.7	10.1
4	Прыжки со скакалкой за 15с.	38	36	32
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
6	Бег 60 м (сек)	10.4	10.8	11.4
7	Метание малого мяча 150г (м)	21	17	14
8	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7
9	Ходьба на лыжах 1 км	7.00	7.30	8.10
10	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
11	Лазание по канату (м)	4	3	2
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00	9.40	10.30
13	Прыжок в высоту с разбега (см)	100	90	80

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура» 5 классы

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

- а) М.В. Ломоносов;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) генезис;
- б) гистогенез;
- в) онтогенез;
- г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
- б) перекачивание;
- в) переступание;
- г) перемахивание.

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) попеременный бесшажный ход;
- б) попеременный одношажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход;
- г) одновременно-попеременный ход.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Правильные ответы

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – в; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – в; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – а; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 – в; 30 – г

Бланк для ответов на вопросы тестового задания по учебному предмету «физическая культура»

Фамилия, имя _____ Класс _____

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	а б в г	11	а б в г	21	а б в г
2	а б в г	12	а б в г	22	а б в г

3	а б в г	13	а б в г	23	а б в г
4	а б в г	14	а б в г	24	а б в г
5	а б в г	15	а б в г	25	а б в г
6	а б в г	16	а б в г	26	а б в г
7	а б в г	17	а б в г	27	а б в г
8	а б в г	18	а б в г	28	а б в г
9	а б в г	19	а б в г	29	а б в г
10	а б в г	20	а б в г	30	а б в г

Количество правильных ответов: _____ *Оценка:* _____

Критерии оценивания

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 25 и более заданий;
- оценка «4» – за правильное выполнение 20 и более заданий;
- оценка «3» – за правильное выполнение 15 и более заданий;
- оценка «2» – за правильное выполнение менее 15 заданий

