

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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 класса 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 лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), 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 модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных 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».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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 «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

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

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 относятся 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 физкультминуток, 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»;

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);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	06.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Практическая работа	Российская электронная школа
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	07.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Практическая работа;	Российская электронная школа
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	13.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы; прогулки и занятия на	Устный опрос;	Российская электронная школа

						открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	14.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	20.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	21.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	Российская электронная школа

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	27.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа;	Российская электронная школа
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	28.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	Российская электронная школа
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	04.10.2022	заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Практическая работа;	Российская электронная школа
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	05.10.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	Российская электронная школа
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	11.10.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно	Практическая работа;	Российская электронная школа

						разучивают технику их выполнения;;			
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	12.10.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Устный опрос;	Российская электронная школа	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	18.10.2022	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Практическая работа;	Российская электронная школа	
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	0	19.10.2022	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Практическая работа;	Российская электронная школа	
Итого по разделу		10							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	25.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	26.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	08.11.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	09.11.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей	Практическая работа;	Российская электронная школа

						процедуры способом обливания;;		
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	15.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	16.11.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	22.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	1	0	0	23.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная	Практическая работа;	Российская электронная школа

						деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	29.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	30.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	06.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;;	Практическая работа;	Российская электронная школа

3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	07.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	13.12.2022	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	14.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	20.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	Российская электронная школа

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	21.12.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	27.12.2022	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	10.01.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	0	11.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Контрольная работа;	Российская электронная школа

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	17.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	18.01.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	24.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	25.01.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	Российская электронная школа

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	31.01.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	01.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	07.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	Российская электронная школа

3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	08.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	14.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	15.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Практическая работа;	Российская электронная школа

3.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	21.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	0	22.02.2023	контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Контрольная работа;	Российская электронная школа
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	28.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	0	01.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическая работа;	Российская электронная школа

	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол					подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;		
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	07.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	08.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места	Практическая работа;	Российская электронная школа

						(обучение в парах);;		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	0	14.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	15.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	Российская электронная школа
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	21.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка	1	0	0	22.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося	Практическая работа;	Российская электронная школа

	катящегося мяча внутренней стороной стопы					мяча внутренней стороной стопы;			
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	04.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «попрямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;	Практическая работа;	Российская электронная школа	
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	05.04.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;	Практическая работа;	Российская электронная школа	
Итого по разделу		41							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	13	0		0	11.04.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных	Зачёт	Российская электронная школа

						комплекса ГТО;		
Итого по разделу	13							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
2.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени Правила составления индивидуального режима дня	1	0	0	07.09.2022	Зачет;
3.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
4.	Миф о зарождении олимпийских игр Проект «Древние олимпийские игры»	1	0	0	14.09.2022	Практическая работа
5.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции Самостоятельные	1	0	0	20.09.2022	Практическая работа

	занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции					
6.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	21.09.2022	Практическая работа
7.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	27.09.2022	Практическая работа
8.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	28.09.2022	Практическая работа
9.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0	04.10.2022	Практическая работа

10.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	05.10.2022	Устный опрос
11.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	0	11.10.2022	Практическая работа
12.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	12.10.2022	Практическая работа
13.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке Техника выполнения кувырка вперед ноги с крестно	1	0	0	18.10.2022	Практическая работа
14.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги с крестно Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	19.10.2022	Устный опрос

15.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полу шпагат	1	1	0	25.10.2022	Контрольная работа;
16.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полу шпагат Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	26.10.2022	Практическая работа
17.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнением для комплекса ритмической гимнастики.	1	0	0	08.11.2022	Практическая работа
18.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	09.11.2022	Практическая работа
19.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	15.11.2022	Практическая работа
20.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	16.11.2022	Практическая работа

21.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	22.11.2022	Практическая работа
22.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	23.11.2022	Практическая работа
23.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	29.11.2022	Практическая работа
24.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	0	30.11.2022	Практическая работа
25.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	06.12.2022	Практическая работа
26.	Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	1	0	07.12.2022	Практическая работа
27.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	13.12.2022	Практическая работа

28.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	14.12.2022	Практическая работа
29.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	20.12.2022	Практическая работа
30.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0	21.12.2022	Практическая работа
31.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0	27.12.2022	Практическая работа
32.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	10.01.2023	Практическая работа
33.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	11.01.2023	Практическая работа
34.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	17.01.2023	Практическая работа
35.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	18.01.2023	Практическая работа

36.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя рука	1	0	0	24.01.2023	Практическая работа;
37.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху рука	1	0	0	25.01.2023	Устный опрос;
38.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	31.01.2023	Практическая работа
39.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	0	01.02.2023	Практическая работа
40.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
41.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	08.02.2023	Практическая работа
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груд	1	0	0	14.02.2023	Практическая работа
43.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0	15.02.2023	Практическая работа

44.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	21.02.2023	Практическая работа
45.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения.	1	0	0	22.02.2023	Практическая работа
46.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	28.02.2023	Практическая работа
47.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	01.03.2023	Практическая работа
48.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0	07.03.2023	Практическая работа
49.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0	08.03.2023	Устный опрос;
50.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	14.03.2023	Практическая работа;
51.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	15.03.2023	Устный опрос;

52.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	21.03.2023	Практическая работа
53.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с мест	1	0	0	22.03.2023	Практическая работа
54.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;
55.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	05.04.2023	Практическая работа
56.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	11.04.2023	Практическая работа
57.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	12.04.2023	Практическая работа
58.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	18.04.2023	Практическая работа
59.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	19.04.2023	Практическая работа

60.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стоп	1	0	0	25.04.2023	Практическая работа
61.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной сто	1	0	0	26.04.2023	Практическая работа
62.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	02.05.2023	Практическая работа
63.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	1	0	03.05.2023	Контрольная работа;
64.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбег	1	0	0	10.05.2023	Практическая работа
65.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбег	1	0	0	16.05.2023	Практическая работа

66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	17.05.2023	Практическая работа
67.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	23.05.2023	Практическая работа
68.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	24.05.2023	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.
Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.

Методические пособия

1. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
2. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
3. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
4. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

мячи баскетбольный, волейбольный, футбольный, малый мяч, Гимнастический инвентарь Мостик, козел, маты, скамейка, канат, шведская лестница

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи баскетбольный, волейбольный, футбольный, малый мяч, Гимнастический инвентарь Мостик, козел, маты, скамейка, канат, шведская лестница