

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Адыгея

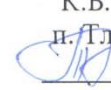
Управление образования МО "Теучежский район"

МБОУ "СОШ №10 имени К.Б. Бжигакова", п.Тлюстенхабль

«Рассмотрено»

Руководитель МО
 /Л.Ч.Салимова/
ФИО
Протокол № 1 от
«31» августа 2022г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ № 10 имени
К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /С.Х. Туркав/
ФИО

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ №
10 имени К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
/М.А.Ловначё/
ФИО
Приказ № 50 от
«31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2044254)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5А, 5Б классов основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Туркав Аслан Пшимафович
учитель физической культуры

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 личностно 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 часов. 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 «Кроссовая подготовка». Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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 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 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				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1				высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1				интересуются работой спортивных секций и их расписанием	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	1			задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		4	1					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1				знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1				устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	1			устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/

						течение дня.		
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1				определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1				составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	1			устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1				измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки)	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		10	2					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/

						домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1				знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	1			разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий	Устный опрос	Учебник
3.6.	Упражнения на развитие координации	1				закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания	Устный опрос	Учебник
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1				закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта)	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке)	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1				определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/

						группировке для самостоятельных занятий		
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1			совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2				определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1				совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1				контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2				закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				разучивают стартовое и финишное ускорение	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/

3.23.	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	2				контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1			знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.25.	Модуль «Кроссовая подготовка». Чередование ходьбы и бега	1				определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию бега	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.26.	Модуль «Кроссовая подготовка». Равномерный бег	1				контролируют технику выполнения передвижения при беге	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.27.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности	2				контролируют технику выполнения передвижения при беге	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.28.	Модуль «Кроссовая подготовка». Подъём в гору	1				контролируют и измеряют частоту сердечных сокращений при подъеме в гору	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.29.	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий	1	1			разучивают технику преодоления полосы препятствий	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.30.	Модуль «Кроссовая подготовка». Кросс на 1500 м	1				контролируют результаты других учащихся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				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	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2				описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах)	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1				разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец	Устный	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/

						техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения	опрос	
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2				описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	1			разучивают технику обводки учебных конусов	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1				контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		53	5					
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Устный опрос	Электронный учебник http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Д/З
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы			
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1			03.09	Работа на уроке	Легкая атлетика (стр. 77-80)
2.	Старты из различных положений. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе	1			07.09	Работа на уроке	Техника выполнения легкоатлетических упражнений (стр. 80-83)98 о
3.	Бег на 30 метров. Знакомство с историей древних олимпийских игр. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1			10.09	Работа на уроке	Страницы историй (8-13)
4.	Бег на 60 метров. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Подготовка к сдаче ГТО	1			14.09	Работа на уроке	Здоровый образ жизни (стр 40-42)
5.	Челночный бег 3х10м. Режим дня и его значение. Самостоятельное составление режима дня	1			17.09	Работа на уроке	Режим дня (стр 42-47)
6.	Бег на 1000 м. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1			21.09	Работа на уроке	Влияние физических упражнений на организм (стр 34-35)

7.	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1			24.09	Работа на уроке	Метание (стр 88-90)
8.	Метание теннисного мяча в цель. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1			28.09	Работа на уроке	Осанка (стр 15-17)
9.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1		01.10	Работа на уроке	Прыжки (стр. 84-85)
10.	Прыжок в длину с места. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1			08.10	Работа на уроке	Упражнения для осанки (стр. 17-18)
11.	Прыжок в высоту. Подготовка к сдаче ГТО	1			12.10	Работа на уроке	Прыжок в высоту (стр. 86-87)
12.	Эстафетный бег	1			15.10	Работа на уроке	Эстафетный бег (стр. 83-84)
13.	Чередование ходьбы и бега. Изменение индивидуальных показателей физического развития	1			19.10	Работа на уроке	Контрольные тесты (стр. 91-92)
14.	Чередование ходьбы и бега. Ведение дневника физической культуры	1			22.10	Работа на уроке	Дневник самоконтроля (стр 70-71)
15.	Равномерный бег. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1			26.10	Работа на уроке	Кровеносная система (стр. 36-38)
16.	Равномерный бег. Организация и	1			09.11	Работа на уроке	Физическое самовоспитание (стр. 27-30)

	проведение самостоятельных занятий						
17.	Бег на 1500 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Упражнения утренней зарядки	1			12.11	Работа на уроке	Утренняя зарядка (стр. 43-45)
18.	Футбол. Основные правила игры	1			16.11	Работа на уроке	Футбол (стр. 143-144)
19.	Техника удара по мячу	1			19.11	Работа на уроке	Основные приемы игры (стр. 145-146)
20.	Техника остановки мяча	1			23.11	Работа на уроке	Остановка мяча (стр.146)
21.	Ведение мяча	1			26.11	Работа на уроке	Ведение мяча (стр. 147)
22.	Контрольные упражнения	1	1		30.11	Работа на уроке	Контрольные упражнения (стр. 147-148)
23.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б.	1			03.12	Работа на уроке	Гимнастика (стр. 110-112)
24.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости	1			07.12	Работа на уроке	Гибкость (стр. 220-223)
25.	Прыжки через скакалку	1			10.12	Работа на уроке	Прыжки (стр. 112-113)
26.	Опорные прыжки. Упражнения на формирование телосложения	1			14.12	Работа на уроке	Сила (стр. 224-228)
27.	Стойка на лопатках	1			17.12	Работа на уроке	Акробатика (стр. 118-119)
28.	Кувырок вперед и назад	1			21.12	Работа на уроке	Кувырки (стр. 120-121)
29.	Контрольный урок. Наклон вперед из	1	1		24.12	Работа на уроке	Наклон вперед (стр. 106-107)

	положения стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО						
30.	«Мост» из положения лежа на спине	1		1	28.12	Работа на уроке	Мост (стр. 121)
31.	Поднимание туловища в упоре лежа на спине. Подготовка к сдаче ГТО	1		1	11.01	Работа на уроке	Зрение (стр. 19-20)
32.	Контрольный урок. Гимнастика для глаз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа животе. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1		14.01	Работа на уроке	Сгибание и разгибание рук (стр. 105)
33.	Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Стойки и перемещения игрока	1			18.01	Работа на уроке	Волейбол (стр. 129- 131)
34.	Передача мяча сверху двумя руками	1			21.01	Работа на уроке	Передача мяча сверху (стр. 132)
35.	Прием мяча снизу	1			25.01	Работа на уроке	Прием мяча снизу (стр. 133)
36.	Нижняя прямая подача	1			28.01	Работа на уроке	Нижняя прямая подача (стр. 133- 134)
37.	Прием и передача мяча. Рациональное питание	1			01.02	Работа на уроке	Рациональное питание (стр. 56-59)
38.	Прием и передача мяча. Закаливание	1			04.02	Работа на уроке	Закаливание (стр. 59-62)
39.	Верхняя прямая подача	1			08.02	Работа на уроке	Верхняя прямая подача (176-177)
40.	Нападающий удар	1			11.02	Работа на уроке	Прямой нападающий удар (стр. 200-201)

41.	Контрольный урок. Прием и передача мяча. Основные приемы игры	1	1		15.02	Работа на уроке	Передачи и приемы мяча (стр. 175-176)
42.	Учебная игра. Вредные привычки	1			18.02	Работа на уроке	Вредные привычки (стр. 65-66)
43.	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б.	1			22.02	Работа на уроке	Основные правила игры (стр. 123-124)
44.	Стойка баскетболиста	1			25.02	Работа на уроке	Основные приемы игры (стр. 125)
45.	Ведение мяча	1			01.03	Работа на уроке	Ведение мяча (стр. 125-126)
46.	Ловля и передача мяча	1			04.03	Работа на уроке	Ловля мяча (стр. 127-128)
47.	Бросок мяча в корзину двумя руками	1			11.03	Работа на уроке	Бросок мяча двумя руками (стр. 128)
48.	Ведение мяча. История баскетбола	1			15.03	Работа на уроке	Баскетбол (стр. 122)
49.	Бросок мяча после ведения	1			18.03	Работа на уроке	Бросок после ведения (стр 173-174)
50.	Бросок мяча одной рукой в корзину	1			22.03	Работа на уроке	Бросок одной рукой (стр. 174-175)
51.	Ловля и передача мяча. Первая помощь при травмах	1			05.04	Работа на уроке	Первая помощь при травмах (стр. 72-74)
52.	Учебная игра. Солнечный и тепловой удары	1			08.04	Работа на уроке	Солнечный и тепловой удары (стр. 74-75)
53.	Контрольный урок. Бег 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	1		12.04	Работа на уроке	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (стр.97-98)

54.	Бег 60 метров. Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1			15.04	Работа на уроке	Бег на короткие дистанции (стр. 97-98)
55.	Бег 3х10 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Водные процедуры	1			19.04	Работа на уроке	Личная гигиена (стр. 52-53)
56.	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1			22.04	Работа на уроке	Метание мяча (стр. 103)
57.	Прыжок в длину с разбега	1			26.04	Работа на уроке	Прыжок в длину (стр. 102)
58.	Контрольный урок. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1		29.04	Работа на уроке	Прыжок в длину с места (стр. 101-102)
59.	Прыжок в высоту. Рост- весовые показатели	1			03.05	Работа на уроке	Познай себя (стр. 13-15)
60.	Бег 300 метров	1			06.05	Работа на уроке	Бег на средние дистанции (стр. 100)
61.	Чередование ходьбы и бега	1			10.05	Работа на уроке	Кроссовый бег (стр. 100-101)
62.	Равномерный бег	1			13.05	Работа на уроке	Выносливость (стр. 235-237)
63.	Бег на 1500 метров	1			17.05	Работа на уроке	Ловкость (стр. 238-242)
64.	Техника удара по мячу ногой	1			20.05	Работа на уроке	Удар внутренней частью подъема (стр. 182-183)
65.	Техника ведения мяча ногой	1			24.05	Работа на уроке	Умей оказать помощь (стр. 214-216)
66.	Контрольные тесты	1	1		27.05	Работа на уроке	Контрольные тесты (стр. 148)

67.	Учебная игра в футбол	1			29.05	Работа на уроке	Туризм (стр. 244-248)
68.	Учебная игра в футбол	1			31.05	Работа на уроке	Индивидуальные задания
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ

УЧИТЕЛЯ Поурочные разработки, 5 класс,

А.Ю.Патрикеев

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронный учебник

<http://spo.1september.ru/urok/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

Планирование учебного материала по часам

		Количество часов				
		Общее	По учебным четвертям			
			1	2	3	4
1.	Легкая атлетика	20	1-12			53-60
2.	Кроссовая подготовка	8	13-17			61-63
3.	Гимнастика	10		23-32		
4.	Футбол	10		18-22		64-68
5.	Волейбол	10			33-42	
6.	Баскетбол	10			43-52	
7.	Теоретические сведения	В процессе уроков				
8.	ОРУ	Каждый урок				
9.	ОФП	В процессе уроков				
10.	Подвижные игры	В процессе уроков				
11.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	В процессе уроков				

Контрольные нормативы (5 класс)

		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м (сек)	5,3	6,1	6,8	5,4	6,2	7,0
2.	Бег 60 м (сек)	10,0	11,1	11,6	10,4	11,6	12,0
3.	Бег 3х10 м (сек)	10,0	11,0	12,0	10,2	11,6	12,2
4.	Бег 300 м (мин)	10,0	1,20		1,10	1,20	
5.	Бег 1000 м (мин)	4,45	6,45	7,30	5,20	7,20	7,50
6.	Бег 1500 м (мин)	8,50	10,0	11,00	9,00	10,30	11,30
7.	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140	165	140	120
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	260	240	300	220	180
9.	Прыжок в высоту (см)	110	90	70	105	85	60
10.	Прыжки со скакалкой (раз в 1)	90	70	50	110	90	70
11.	Метание теннисного мяча (м)	34	21	15	21	15	10
12.	Метание мяча в цель 1мх1м с 5 метров 5 раз	4	3	2	4	3	2
13.	Подтягивания	7	4	2	14	6	3
14.	Отжимания	14	9	6	10	7	3
15.	Поднимание туловища (30 сек)	22	12		16	10	
16.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	9	5	3	13	6	4
17.	Жонглирование мячом ногой	10	7	3	8	5	2
18.	Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 сек	15	11	7	12	8	4
19.	Удары по мячу ногой по воротам с 10 метров (5 попыток)	4	3	2	3	2	1
20.	Передача мяча в стену и ловля мяча за 10 сек с 2 м	7	5	3	5	4	3