МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33»
МБОУ «ООШ № 33»

УТВЕРЖДАЮ: _____ Директор МБОУ «ООШ № 33» Н.В.Колбина Приказ № 224 от 21.06.2022	Согласовано: _____ Зам.директора по УВР О.Г.Проскуровская «20» июня 2022 г.	Рассмотрено на ШМО учителей естественно-математического цикла Протокол № 6 от 20.06.2022
Программа рекомендована педагогическим советом МБОУ «ООШ № 33» Протокол № 8 от 21.06.2022		

Рабочая программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 5 класса
Уровень образования: основной общий
Срок реализации: 1 год

Составитель: Бабенко Лариса Михайловна
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Новокузнецкий городской округ, 2022

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 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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»;

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

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	05.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Ознакомление;	Просвещение
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	1	0	0	12.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Ознакомление;;	Просвещение
1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности**	1	0	0	23.12.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для	Ознакомление;;	Просвещение

	современного человека					здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;		
1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1	0	0	20.12.2022	анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;	Ознакомление;;	Просвещение
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	**Режим дня и его значение для**	1	0	1	12.10.2022 13.10.2022	знакомятся с понятием	Практическая работа;	Просвещение

	современного школьника					«работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;		
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	1	0	1	13.12.2022 15.12.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;	Практическая работа;	Просвещение
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	1	0	1	28.09.2022 29.09.2022	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	Просвещение
2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	1	0	1	02.11.2022 03.11.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа;	Просвещение

2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	1	0	1	30.11.2022 02.12.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;	Практическая работа;	Просвещение
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	0	1	23.11.2022 24.11.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	Просвещение
2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	1	0	1	16.11.2022 17.11.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа;	Просвещение
2.8.	**Процедура**	1	0	1	19.10.2022	знакомятся с	Практическая	Просвещение

	определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы				20.10.2022	понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	работа;	
2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	1	0	1	09.11.2022 10.11.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Тестирование;	Просвещение
2.10	**Ведение дневника физической культуры**	1	0	1	01.09.2022	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	Просвещение
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	1	0	1	05.10.2022 06.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной	Ознакомление;	Просвещение

						деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		
3.2.	**Упражнения утренней зарядки**	1	0	1	21.09.2022 22.09.2022	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;	Просвещение
3.3.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	1	0	1	14.09.2022 15.09.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	Просвещение
3.4.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	1	0	1	07.09.2022 08.09.2022	записывают регулярность	Устный опрос;	Просвещение

						изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.		
3.5.	**Упражнения на развитие гибкости**	1	0	1	25.11.2022	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;	Просвещение
3.6.	**Упражнения на развитие координации**	1	0	1	14.10.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием	Практическая работа;	Просвещение

						разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.		
3.7.	**Упражнения на формирование телосложения**	1	0	1	09.12.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Практическая работа;	Просвещение
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* Знак омство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1	01.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос;	Просвещение
3.9.	*Модуль «Гимнастика».*	1	0	1	04.11.2022	описывают технику	Практическая	Просвещение

	Кувырок вперёд в группировке					выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта)	работа;	
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад в группировке	1	0	1	11.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Практическая работа;	Просвещение
3.11.	*Модуль «Гимнастика»* . Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	08.11.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	Просвещение
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	15.11.2022	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическая работа;	Просвещение

3.13.	*Модуль «Гимнастика».* Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	18.11.2022	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;	Практическая работа;	Просвещение
3.14.	*Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	29.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;	Практическая работа;	Просвещение
3.15.	*Модуль «Гимнастика»* Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	22.11.2022	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;	Практическая работа;	Просвещение
3.16.	*Модуль «Гимнастика».* Расхождение на гимнастической	1	0	1	06.12.2022	ошибки и предлагают способы их устранения	Практическая работа;	Просвещение

	скамейке в парах					(обучение в парах).;		
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	27.09.2022	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;	Практическая работа;	Просвещение
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	02.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Ознакомление;	Просвещение
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	06.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Практическая работа;	Просвещение
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	20.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическая работа;	Просвещение

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	1	0	1	16.09.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Ознакомление;;	Просвещение
3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	13.09.2022	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	Просвещение
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	1	0	1	09.09.2022	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют	Ознакомление;	Просвещение

						причины их появления, устанавливают способы устранения;		
3.24.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча на дальность	1	0	1	12.05.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическая работа;	Просвещение
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическая работа;	Просвещение
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами	1	0	1	10.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования	Ознакомление;	Просвещение

	использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости					упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».		
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	20.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа;	Просвещение
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	27.01.2023	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;	Практическая работа;	Просвещение
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	03.02.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;	Практическая работа;	Просвещение
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	03.03.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;	Практическая работа;	Просвещение

3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	07.10.2022	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;	Практическая работа;	Просвещение
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	30.09.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Ознакомление;	Просвещение
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	04.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец	Практическая работа;	Просвещение

						техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;		
3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	11.10.2022	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации	Практическая работа;	Просвещение
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	24.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическая работа;	Просвещение
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	1	21.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	Ознакомление;	Просвещение

	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол					подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;		
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	04.04.2023	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	Практическая работа;	Просвещение

						технике выполнения, делают выводы;		
3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	07.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	Просвещение
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по неподвижному мячу	1	0	1	14.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Практическая работа;	Просвещение
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1	0	0	18.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»,	Ознакомление;	Просвещение

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол					«по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;		
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	18.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	Просвещение
3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Ведение футбольного мяча	1	0	1	21.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	Просвещение
3.43.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Обводка мячом ориентиров	1	0	1	25.10.2022	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки	Практическая работа;	Просвещение

						и предлагают способы их устранения (работа в парах);		
Итого по разделу		43						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	11	0	0	02.09.2022 25.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	Просвещение
Итого по разделу		11						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	52				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроках и во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	02.09.2022	Ознакомление;
2.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	1	06.09.2022	Тестирование;
3.	ТБ при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	09.09.2022	Тестирование;
4.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	13.09.2022	Тестирование;
5.	ТБ на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	16.09.2022	Ознакомление;
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;

7.	Входной контроль Контрольный тест	1	1	0	23.09.2022	Контрольная работа;
8.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Рекомендации учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	30.09.2022	Ознакомление;
10.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	04.10.2022	Тестирование;
11.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	07.10.2022	Тестирование;
12.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	1	11.10.2022	Тестирование;
13.	Эстафеты с баскетбольными мячами	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
14.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;

	технических действий игры футбол					
15.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	21.10.2022	Тестирование;
16.	Обводка футбольным мячом ориентиров	1	0	1	25.10.2022	Тестирование;
17.	ТБ на уроках гимнастики Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1	01.11.2022	Практическая работа;
18.	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	04.11.2022	Практическая работа;
19.	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
20.	Кувырок назад в группе	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
21.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
22.	Опорный прыжок на гимнастического козла Прыжки через скакалку Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
23.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
24.	Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;

25.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
26.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;
27.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
28.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
29.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
30.	Промежуточный контроль Контрольный тест	1	1	0	16.12.2022	Контрольная работа;
31.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
32.	Лазанье и	1	0	1	23.12.2022	Практическая

	перелезание на гимнастической стенке					работа;
33.	ТБ на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
35.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажноголыжного хода	1	0	0	17.01.2023	Практическая работа;
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
37.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
38.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
39.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
40.	Спуск на лыжах с пологого	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;

	склона Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО					
41.	Попеременный двухшажный ход, развитие выносливости	1	0	0	07.02.2023	Практическая работа;
42.	Одновременный двухшажный ход Круговая тренировка	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
43.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
44.	Одновременнный бесшажный ход Развитие выносливости	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
45.	Спуски, подъёмы, торможения Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
46.	Скольжение по дистанции заданным лыжным ходом	1	0	1	24.02.2023	Тестирование;
47.	Эстафеты на лыжах	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
48.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
49.	ТБ на уроках спортивных игр Правила игры в баскетбол	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;

50.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
51.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
52.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
53.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	21.03.2023	Ознакомление;
54.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
55.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
56.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
57.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	11.04.2023	Ознакомление;

58.	Удар по неподвижному мячу	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
59.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
60.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
61.	ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	25.04.2023	Устный опрос;
62.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	28.04.2023	Тестирование;
63.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	05.05.2023	Устный опрос;
64.	Метание малого мяча на дальность Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	0	1	12.05.2023	Тестирование;
65.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
66.	Промежуточная аттестация Контрольный тест	1	1	0	19.05.2023	Контрольная работа;
67.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;

	Подготовка к сдаче норм ГТО					
68.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	26.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	56		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Просвещение