

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Наименование учредителя
МБОУ СОШ № 127

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1
от "26" августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 127
С.Д.Пескин
Приказ №39-0
от "26" августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5255646)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ганькин Александр Олегович
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.

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	Российская электронная школа
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	Российская электронная школа

1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	Российская электронная школа	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	Российская электронная школа	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	Российская электронная школа	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его	0.5	0	0		устанавливают причинно-	Устный опрос;	Российская электронная	

	показатели					следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;		школа
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами	Устный опрос;	Российская электронная школа

						осанки и возможными причинами нарушения;;		
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	Российская электронная школа

2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	Российская электронная школа
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Устный опрос;	Российская электронная школа

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		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		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		знакомятся и записывают содержание	Контрольный норматив	Российская электронная

						комплексов в дневник физической культуры;;		школа
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность	Контрольный норматив	Российская электронная школа

						появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;		
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки,	Контрольный норматив	Российская электронная школа

						предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы.;	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы	Контрольный норматив	Российская электронная школа

						их устранения (обучение в парах).;		
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Контрольный норматив	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		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения	Контрольный норматив	Российская электронная школа

						(обучение в парах).		
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки,	Контрольный норматив	Российская электронная школа

						предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> 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		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с	Контрольный норматив	Российская электронная школа

						образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Контрольный норматив	Российская электронная школа
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0		определяют последовательность задач для самостоятельных	Контрольный норматив;	Российская электронная школа

						занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;		
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0		повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос; Контрольный норматив;	Российская электронная школа
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Устный опрос; Контрольный норматив;	Российская электронная школа
3.31.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом	Контрольный норматив;	Российская электронная

						переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;		школа
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Контрольный норматив;	Российская электронная школа
3.33.	<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		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0		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;;	Контрольный норматив;	Российская электронная школа

3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Контрольный норматив;	Российская электронная школа
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Контрольный норматив;	Российская электронная школа
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Контрольный норматив;	Российская электронная школа

3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Контрольный норматив;	Российская электронная школа
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос; Контрольный норматив;	Российская электронная школа
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы	Устный опрос; Контрольный норматив;	Российская электронная школа

						движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;		
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	Российская электронная школа
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Контрольный норматив;	Российская электронная школа
3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с</i>	2	0	0		рассматривают, обсуждают и	Контрольный норматив;	Российская

	рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол					анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;		электронная школа
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Контрольный норматив;	Российская электронная школа
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	1	0	0		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;	Контрольный норматив;	Российская электронная школа
3.47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Обводка мячом ориентиров	1	0	0		контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные	Контрольный норматив;	Российская электронная школа

						ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		
Итого по разделу		58						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	Укажите период	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Устный опрос;	Российская электронная школа
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	1				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности № 13. Техника бега с высокого старта.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
2.	Высокий старт. Финиширование.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
3.	Спринтерский бег. Круговая эстафета	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
4.	Бег 30 метров на результат.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
5.	Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе на в/перекладине (м.), из вися лежа на н/перекладине (д)	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
6.	Бег 1000 метров на результат.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
7.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;

8.	Бег на выносливость.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
9.	Зачет. Бег 1500 м.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
10.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
11.	Инструктаж по технике безопасности № 19. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками на месте.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
12.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
13.	Ловля и передача мяча в движении	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
14.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
15.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;

16.	Бросок мяча двумя руками от головы	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
17.	Бросок мяча одной и двумя руками.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
18.	Тактика свободного нападения	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
19.	Броски мяча в корзину одной и двумя руками.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
20.	Сочетание изученных приемов. Учебная игра.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
21.	Тактика игры в нападении.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
22.	Тактика игры в защите.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
23.	Инструктаж по технике безопасности № 12. Краткая характеристика вида спорта.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
24.	Кувырки вперед слитно.	1	0	0		Устный

	Упражнения в равновесии.					опрос; Контроль ный норматив;
25.	Зачет. Два кувырка вперед слитно.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
26.	Лазание по канату в три приема. Акробатическое соединение.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
27.	Зачет. Акробатические соединения. Совершенствование лазания по канату в три приема.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
28.	Зачет. Упражнение в равновесии. Лазание по канату в два приема.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
29.	Зачет. Лазание по канату в два приема.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
30.	Зачет. Упражнение в подтягивании. Совершенствовать технику опорного прыжка.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
31.	Зачет. Опорный прыжок-вскок в упор присев.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
32.	Зачет. Сгибание разгибание туловища из положения лежа на	1	0	0		Устный опрос;

	спине за 1(м)					Контроль ный норматив;
33.	Круговая тренировка.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
34.	. Инструктаж по технике безопасности № 19. Краткая характеристика вида спорта.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
35.	Инструктаж по технике безопасности № 14. Техника лыжных ходов – скользящий шаг. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
36.	Обучение игре в волейбол. Стойка волейболиста, перемещение в стойке.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
37.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
38.	Верхняя передача. Прием мяча снизу	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
39.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
40.	Отбивание мяча кулаком через	1	0	0		Устный опрос;

	сетку					Контроль ный норматив;
41.	Техника попеременного двухшажного хода. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
42.	Прием и передача мяча снизу	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
43.	Зачет. Техника попеременного двухшажного хода. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
44.	Техника выполнения нижней прямой подачи	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
45.	Зачет. Техника одновременного одношажного хода. Спуск с горы в высокой и низкой стойке. Подъем в гору скользящим шагом.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
46.	Нижняя прямая подача.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
47.	Торможение «плугом», «полуплугом», подъем в гору «полуелочкой»	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
48.	Прием мяча снизу, передача сверху.	1	0	0		Устный опрос; Контроль

						ный норматив;
49.	Торможение «плугом», «полуплугом», подъем в гору «полуелочкой» Зачет. Прохождение дистанции 2 км. на результат.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
50.	Зачет. Нижняя прямая подача мяча	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
51.	Совершенствование техники изученных ходов.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
52.	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Игра по упрощенным правилам	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
53.	Зачет. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
54.	Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи мяча сверху	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
55.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
56.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней	1	0	0		Устный опрос; Контроль

	прямой подачи.					ный норматив;
57.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
58.	Инструктаж по технике безопасности № 17. Стойки, перемещения игрока. Удар по мячу.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
59.	Остановка катящегося мяча. Тест - прыжок в длину с места.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
60.	Остановка, ведение мяча.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
61.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Тест - подтягивание на перекладине.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
62.	Удары по воротам.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
63.	Выравнивание и выбивания мяча. Тест - наклон вперед из положения стоя.	1	0	0		Устный опрос; Контроль ный норматив;
64.	<u>Прыжок в высоту способом «Перешагивания»</u>	1	0	0		Устный опрос; Контроль

	Подбор разбега и отталкивание.					ный норматив;
65.	Переход через планку и приземление.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
66.	Спринтерский бег, эстафетный бег Зачет. Бег 30м	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
67.	Зачет. Бег 60 м Техника метания мяча на дальность	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
68.	Техника бега с высокого старта.	1	0	0		Устный опрос; Контрольный норматив;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	1		

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

учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи, скакалки, обручи, гимн. маты, козел, шведская стенка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи, скакалки, обручи, гимн, маты, козел, шведская стенка