

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Управление образованием администрации муниципального образования Ейский район
МБОУ лицей № 4 им. профессора Е.А. Котенко г. Ейска МО Ейский район

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

_____ Хлевовая О.Г.

Протокол № 1

От «25» 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Ткачук Л.А.

Протокол № 1

От «26» 08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Мосина Н.В.

Приказ №152 – ОД

От «26» 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(ИД)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего
образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хлевовая Ольга Георгиевна
учитель физической культуры

г. Ейск 2022 г.

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 нашло свое отражение 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 методики 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 занятий двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств, 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 целе направленного 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 в структурные компоненты 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

и технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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».

В связи с отсутствием условий для проведения модуля "Зимние виды спорта", этот раздел заменен за счет увеличением часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика» или модулем "Легкоатлетический кросс".

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 суммарной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных и 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 коррекционной направленности 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 ритмичной 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 и 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 правыми и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения 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 «Лёгкоатлетический кросс». Бег по пересечённой местности, бег с изменением темпа, чередования ходьбы и бега.

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 с низу 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 общности 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 состояния 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 в возрастно-половых стандартах, 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 учебно-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 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 свою правоту и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к

ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим прыгиванием» (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 разнообразным 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; приёмы передачи 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 общей физической 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	1	01.09.2022 02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культуры на предстоящий учебный год;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 4 класс Урок 1
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	05.09.2022 06.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	07.09.2022 09.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	12.09.2022 14.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версии их появления и причины завершения;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Уроки 1-3
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	15.09.2022 16.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 7
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	19.09.2022 21.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 7
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	22.09.2022 23.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Уроки 8,9
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	26.09.2022 28.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 13
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	29.09.2022 30.09.2022	заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 14
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	03.10.2022 05.10.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 5

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	06.10.2022 07.10.2022	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 11
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	10.10.2022 12.10.2022	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 14
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	13.10.2022 14.10.2022	сравнивают полученные данные с показателями таблиц физических нагрузок и определяют её характеристики;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 15
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	17.10.2022 19.10.2022	заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 16
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	20.10.2022 21.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0.5	24.10.2022 25.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 8
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	07.11.2022 09.11.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Уроки 13, 21
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5	10.11.2022 11.11.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	14.11.2022 16.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с разными и разномышечными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 17/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5	17.11.2022 18.11.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 18
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0.5	21.11.2022 23.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 20
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	24.11.2022 25.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 22
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	28.11.2022 30.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 23

3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	01.12.2022 02.12.2022	совершенствуют кувырок вперед в группировке по лной координации;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ:5классУрок23
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	0.5	0	0.5	05.12.2022 07.12.2022	совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчок двумя ногами в группировке);;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	08.12.2022 09.12.2022	разучивают кувырок назад в группировке по фазам в полной координации;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастическом козле	1	0	1	12.12.2022 14.12.2022	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ:5классУрок25
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	15.12.2022 16.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	19.12.2022 21.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ:5классУрок24
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	22.12.2022 23.12.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ:5классУрок24
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинных дистанциях	2	1	1	26.12.2022 28.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ:5классУрок26
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	29.12.2022 30.12.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали элементов техники;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег максимальной скоростью на коротких дистанциях	2	1	1	10.01.2023 11.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ:5классУрок26
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1	1	12.01.2023 13.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ:5классУрок27
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2	16.01.2023 18.01.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ:5классУрок27
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками с способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	0	2	19.01.2023 20.01.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали элементов техники;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ:5классУрок27
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	1	1	23.01.2023 25.01.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения в полной координации.;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ:5классУрок28

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	26.01.2023 27.01.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 28
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	1	1	30.01.2023 31.01.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 28
3.26.	Модуль «Легкоатлетический кросс». Понятие выносливости	1	0	1	01.02.2023 03.02.2023	разучивают технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.27.	Модуль «Легкоатлетический кросс». Бег с ускорением на перегонки	1	0	1	06.02.2023 08.02.2023	совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 5 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.28.	Модуль «Легкоатлетический кросс». Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом	1	0	1	09.02.2023 10.02.2023	совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.29.	Модуль «Легкоатлетический кросс». Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Бег «фартрек». Смешанное передвижение	1	0	1	13.02.2023 15.02.2023	совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.30.	Модуль «Легкоатлетический кросс». Кросс по слабопересеченной местности.	1	0	1	16.02.2023 17.02.2023	совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.31.	Модуль «Легкоатлетический кросс». Шестиминутный бег на результат.	1	1	1	20.02.2023 22.02.2023	совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития; выносливости;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	24.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 31
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных подводящих упражнений для освоения технических действий в игре баскетбол	1	0	1	27.02.2023 28.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 31
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте в движении	1	0	1	01.03.2023 03.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым левым боком (обучение в парах);	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 31 /
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте в движении «по прямой», «по кругу» и «	2	0	2	06.03.2023 07.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте в движении «по прямой»;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 31

[illegible]

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	22.05.2023 25.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки;;	Тестирование; текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Урок 6
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийских игр современности.	1	0	0		Устный опрос; 1
2	Старт из различных исходных положений. Финиширование.	1	0	1		Текущий;
3	Бег с ускорением от 30 до 50 м на результат. Прыжки на скакалке.	1	1	0		Тестирование;
4	Гладкий бег: с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом.	1	0	1		Текущий;
5	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10 м на результат. Специально-беговые упражнения.	1	1	0		Тестирование;
6	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1	0	1		Текущий;
7	Бег на результат 60 м. ВФСК «ГТО»	1	1	0		Тестирование;
8	Прыжки в высоту: с места и с небольшого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1	0	1		Текущий;
9	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Метание мяча	1	1	0		Тестирование;

	на дальность с разбега.					
10	Понятие выносливость. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Бег «фартлек». Смешанное передвижение	1	0	1		Текущий;
11	Бег с ускорением, наперегонки; гандикапом. Кросс по слабопересеченной местности.	1	0	1		Текущий;
12	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	0	1		Текущий;
13	Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления и не ведущей ногой.	1	0	1		Текущий;
14	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	0	1		Текущий;
15	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения и скорости.	1	0	1		Текущий;

16	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации : ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар во воротам.	1	0	1		Текущий;
17	Игра по упрощенным правилам мини-футбола	1	0	0		Текущий;
18	Требования техники безопасности и бережливого отношения к природе.	1	0	1		Устный опрос;
19	Т/Б на уроках по баскетболу. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	0	1		Текущий;
20	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча внизкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.					Текущий;
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	0	0		Текущий;
22	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техники перемещений и владения мячом.	1	0	1		Текущий;

23	Индивидуальная техника защиты нападения. Перехват мяча.	1	0	1		Текущий;
24	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	0	1		Текущий;
25	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 4:4, 5:5.	1	0	1		Текущий;
26	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	0	1		Текущий;
27	Т/Б на уроках волейбола. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	1		Текущий;
28	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	0	1		Текущий;
29	Передача мяча: сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, над собой.	1	0	1		Текущий
30	Приём мяча: снизу двумя руками на месте, с перемещением вперед, через сетку. Отраженного сеткой.	1	0	1		Текущий;
31	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	0	1		Текущий;

32	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1		Текущий;
33	Передача мяча в парах через сетку.	1	0	1		Текущий;
34	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1		Текущий;
35	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1	0	0		Устный опрос;
36	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.					
37	Правила Т/Б на уроках гимнастики. Страховка, само страховка. Выполнение обязанностей командира отряда, установка и уборка снарядов.	1	0	1		Текущий;
38	Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке.	1	0	1		Текущий;
39	Кувырок вперед ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1		Текущий;
40	Опорные прыжки на гимнастическом козле с последующим спрыгиванием (девочки); опорные прыжки через гимнастический козла ноги врозь (мальчики).	1	1	0		Текущий;

41	Наклон вперед из положения стоя на скамейке.ВФСК «ГТО».	1	0	1		Тестирование;
42	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1		Текущий;
43	Гимнастическая комбинация на низком бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов; лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижения приставными шагами.	1	0	1		Текущий;
44	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. ФВСК «ГТО».	1	0	1		Тестирование;
45	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх.	1	0	1		Текущий;
46	Поднимание туловища из положения лежа на спине,руки за головой за 1 минуту. ФВСК «ГТО».	1	0	1		Тестирование;
47	Соблюдение режима дня и личной гигиены.	1	0	1		Текущий;
48	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.	1	0	1		Текущий;
49	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые	1	0	1		Текущий;

	Положением ФВСК «ГТО».					
50	Комбинация из 4-5 элементов.Элементы хореографии.	1	0	1		Текущий;
51	Эстафеты и игры с использованием элементов гимнастических упражнений.	1	0	1		Текущий;
52	Человек – части тела,мышцы,костиисуставы	1	0	1		Устный опрос;
53	Ведение мяча по « прямой», « по кругу», «змейкой».	1	0	1		Текущий;
54	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Развитие двигательных качеств в игре..	1	0	0		Текущий;
55	Остановка катящегося мяча способом «наступления».РДК в игре.	1	0	1		Текущий;
56	Обводка мячом ориентиров(конусов). Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1	0	0		Текущий;
57	Бег по пересеченной местности до 15-20 минут.	1	0	1		Текущий;

58	Бег с изменением темпа, чередования ходьбы и бега до 1000м.	1	0	1		Текущий;
59	Шестиминутный бег нарезультат. Подвижная игра «Защита флага».	1	1	0		Тестирование;
60	Чередование ходьбы и бега 10-20 минут. РДК в подвижных играх.	1	0	1		Текущий;
61	Бег1000мнарезультат. Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1	1	0		Тестирование;
62	Бег с ускорением, с высокого старта 30 м на результат. Прыжок в высоту с прямого разбега..	1	0	1		Тестирование;
63	Специально беговые упражнения. Челночный бег 3х10м на результат. РДК в подвижных играх.	1	1	0		Тестирование;
64	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	0	1		Текущий;
65	Прыжок в длину с места на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы.	1	0	1		Тестирование;
66	Метание мяча на дальность на результат.	1	0	1		Тестирование;

67	Бег 60 м на результат.РДК в подвижных играх.	1	0	1		Тестирование;
68	Развитие двигательных и скоростно-силовых качеств в подвижной игре «Защита флага».	1	0	1		Текущий;
	Общее количество часов по программе	68	8	60		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-

7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК/Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК, 2003

Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК, 2005.

Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст]/Ю.Д. Железняк. – М.: 2003.

Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/под общей редакцией Н.С. Федченко -М.

Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005

Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры/под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004

Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. – Волгоград: Учитель, 2011.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>

Физическая культура в школе [Электронный ресурс]/Режим доступа <http://www.fizkulturaravshkole.ru/Спор>тсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/>

1. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования /В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России

/ http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/-статья-в-интернете>.

3. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-pr.ru/node/209> 8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В.

Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Сантиметрмерный

Аппаратура для музыкального сопровождения

Персональный компьютер (ведение мониторинга и иных документов) Аптечка медицинская

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Щит баскетбольный игровой (комплект)

Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект) Мяч баскетбольный №7 массовый

Мяч баскетбольный №5 массовый Мяч футбольный №4 массовый Мяч футбольный №5 массовый Мяч волейбольный

Мяч гандбольный №2 Мяч гандбольный №3 Сетка волейбольная Насос для накачивания мячей с иглой Жилетки игровые

Сетка для хранения мячей Конус игровой

Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая Комплект матов гимнастических

Мостик гимнастический подкидной Бревно гимнастическое напольное Кронштейн навесной

для канатов

Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) Коврик гимнастический Палка гимнастическая

Обруч гимнастический Скакалка гимнастическая

Стойки и планка для прыжков в высоту (комплект) Мяч для метания

Инвентарь для прыжков в длину Перекладина навесная универсальная Брусья параллельные Комплект гантелей обрешеченных Лестница координационная (12 ступеней)

