




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Амурской области  
МКУ Отдел образования администрации  
Бурейского муниципального округа  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Бурейская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО *  /Н.С. Михалева/ Ф.И.О.	Заместитель директора по УВР  / Коломожewa В.С./ Ф.И.О.	Директор  /Самсонов В.Г./ Ф.И.О.
Протокол № 1 от «27» августа 2022 г.	Протокол № 1 от «27» августа 2022 г.	Приказ № 129 от «29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Михалева Наталья Сергеевна  
Учитель физической культуры и ОБЖ

Буря 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1		1	01.09.2022 03.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Практическая работа;	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе							
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		1	05.09.2022 09.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Практическая работа;	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1	12.09.2022 16.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Практическая работа;	
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1		1	19.09.2022 23.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1	26.09.2022 30.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Практическая работа;	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели							
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1		1	10.10.2022 14.10.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития							
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	03.10.2022 07.10.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1	17.10.2022 21.10.2022	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Практическая работа;	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы							

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца							
2.10	Ведение дневника физической культуры							
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		1	24.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1		1	25.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		1	26.10.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1		1	27.10.2022	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Практическая работа;	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1		1	28.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	
3.6.	Упражнения на развитие координации	1		1	10.09.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1		1	17.09.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	2		2	01.11.2022 04.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2		2	07.11.2022 11.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2		2	14.11.2022 18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;		
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2		2	21.11.2022 25.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта).;		

3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	2		2	28.11.2022 02.12.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;;		
3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2		2	05.12.2022 09.12.2022	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;		
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2		2	12.12.2022 16.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;		
3.15.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2		2	19.12.2022 23.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;		
3.16.	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2		2	26.12.2022 28.12.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2		2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.;		
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	2		2		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;		
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2		2		разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;		
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2		2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;		
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	2		2		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;		
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	2		2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2		2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	2		2		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;		
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2		2		анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;		
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>							

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							
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания							
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</i>							
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>							
3.31.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</i>							
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;		
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;		
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;		
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;		
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;		
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;		
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	2		2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы 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;;		
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	2		2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;		
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i>	2		2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;		

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2		2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы 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.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2		2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;		
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;		
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;		
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;		
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		1		разучивают технику обводки учебных конусов;;		
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1		1		контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30		30	01.05.2023 31.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1		1	02.09.2022	
2.	Овладение техникой спринтерского бега.	1		1	06.09.2022	
3.	Бег на короткие дистанции	1		1	08.09.2022	
4.	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1		1	09.09.2022	
5.	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1		1	13.09.2022	
6.	Бег на результат 60 м.	1		1	15.09.2022	
7.	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1		1	16.09.2022	
8.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1		1	20.09.2022	
9.	Эстафетный бег.	1		1	22.09.2022	
10.	Техника встречной эстафеты.	1		1	23.09.2022	
11.	Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1		1	27.09.2022	
12.	Техника метания малого мяча на дальность.	1		1	29.09.2022	
13.	Упражнения для развития силы мышц рук и туловища.	1		1	30.09.2022	
14.	Метание мяча на результат.	1		1	04.10.2022	
15.	Овладения техникой стайерского бега.	1		1	06.10.2022	
16.	Бег на длинные дистанции	1		1	07.10.2022	
17.	Высокий старт при беге на длинные дистанции	1		1	11.10.2022	

18.	Бег в равномерном темпе 6 минут	1		1	13.10.2022	
19.	Техника прыжка в длину с места.	1		1	14.10.2022	
20.	Прыжок в длину с места.	1		1	18.10.2022	
21.	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		1	20.10.2022	
22.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	1		1	21.10.2022	
23.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	1		1	25.10.2022	
24.	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1		1	27.10.2022	
25.	Упражнения на развитие координации и точности движений,	1		1	28.10.2022	
26.	Развитие координационных способностей.	1		1	08.11.2022	
27.	Челночный бег 3/10 метров	1		1	10.11.2022	
28.	Сведения об истории возникновения. Техника безопасности в настольном теннисе.	1		1	11.11.2022	
29.	Правила игры в настольный теннис. Особенности игры.	1		1	15.11.2022	
30.	Практическое занятие. Пробная игра.	1		1	17.11.2022	
31.	Техника хвата ракетки. Подача мяча.	1		1	18.11.2022	
32.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	1		1	22.11.2022	
33.	Парные игры в настольный теннис	1		1	24.11.2022	
34.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1		1	25.11.2022	
35.	Способы подачи и приема мяча.	1		1	29.11.2022	

36.	Подача мяча «веер».	1		1	01.12.2022	
37.	Подача мяча «челнок».	1		1	02.12.2022	
38.	Подача мяча «маятник».	1		1	06.12.2022	
39.	Прием подач ударом.	1		1	08.12.2022	
40.	Плоский удар.	1		1	09.12.2022	
41.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1		1	13.12.2022	
42.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	1		1	15.12.2022	
43.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	1		1	16.12.2022	
44.	Техника удара накатом. ОРУ.	1		1	20.12.2022	
45.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	1		1	22.12.2022	
46.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	1		1	23.12.2022	
47.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	1		1	24.12.2022	
48.	Игра в настольный теннис.	1		1	27.12.2022	
49.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Гимнастика и акробатика как виды спорта, их становление и развитие	1		1	10.01.2023	
50.	Физическое развитие человека. Упражнения для развития гибкости	1		1	12.01.2023	
51.	Кувырки вперед из упора присев в различные положения	1		1	13.01.2023	
52.	Кувырки вперед из различных исходных положений, в упор присев	1		1	17.01.2023	
53.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1		1	19.01.2023	
54.	Кувырки назад из упора присев в различные положения;	1		1	20.01.2023	
55.	Кувырки назад из различных положений в упор присев	1		1	24.01.2023	



56.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1		1	26.01.2023	
57.	Соединение кувырков с прыжками	1		1	27.01.2023	
58.	Равновесие на ноге. Равновесия в наклонах и мостах	1		1	31.01.2023	
59.	Упражнения для развития координации движений	1		1	02.02.2023	
60.	Акробатическая комбинация. Зачёт.	1		1	03.02.2023	
61.	Наскок на мостик	1		1	07.02.2023	
62.	Вскок в упор присев на козле	1		1	09.02.2023	
63.	Вскок в упор присев на козле и соскок прогнувшись	1		1	10.02.2023	
64.	Прыжок через козла в ширину.	1		1	14.02.2023	
65.	Висы на параллельных брусьях	1		1	16.02.2023	
66.	Махи на параллельных брусьях	1		1	17.02.2023	
67.	Махи в висе на перекладине	1		1	21.02.2023	
68.	Вис согнувшись на перекладине, вис прогнувшись, вис сзади.	1		1	22.02.2023	
69.	Лазание на высоту 1,5м горизонтальному канату.	1		1	24.02.2023	
70.	Изучение лазания по канату в 3 приема.	1		1	28.02.2023	
71.	Лазание по канату в 3 приема	1		1	02.03.2023	
72.	Гимнастическая полоса препятствий.	1		1	03.03.2023	
73.	Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом»	1		1	07.03.2023	
74.	Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «За мячом»	1		1	09.03.2023	
75.	Подвижные игры с элементами волейбола «Мяч над головой», «Мяч перед собой»	1		1	10.03.2023	

76.	Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану»	1		1	14.03.2023	
77.	Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Выбей мяч из круга»	1		1	16.03.2023	
78.	Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»	1		1	17.03.2023	
79.	Упражнения для развития физических качеств	1		1	21.03.2023	
80.	Формирование стройной фигуры. Упражнения для развития правильной осанки.	1		1	23.03.2023	
81.	Полоса препятствий.	1		1	24.03.2023	
82.	Усложнённая полоса препятствий	1		1	04.04.2023	
83.	Прохождение полосы препятствий на время	1		1	06.04.2023	
84.	Упражнения для развития силы.	1		1	07.04.2023	
85.	Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги».	1		1	11.04.2023	
86.	Прыжки в длину с места	1		1	13.04.2023	
87.	Прыжок в длину с места на результат	1		1	14.04.2023	
88.	Физкультминутки. Закаливание организма.	1		1	18.04.2023	
89.	Упражнения для развития выносливости.	1		1	20.04.2023	
90.	Бег на длинные дистанции	1		1	21.04.2023	
91.	Бег в равномерном темпе 6 минут	1		1	25.04.2023	
92.	Бег в равномерном темпе 12 минут	1		1	27.04.2023	
93.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1		1	28.04.2023	

94.	Упражнения для развития быстроты.	1		1	02.05.2023	
95.	Бег на короткие дистанции 30 метров.	1		1	04.05.2023	
96.	Бег на короткие дистанции 60 метров.	1		1	05.05.2023	
97.	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Зачет.	1		1	11.05.2023	
98.	Упражнения для развития координации движения.	1		1	12.05.2023	
99.	Техника метания малого мяча на дальность	1		1	16.05.2023	
100.	100. Метания мяча на дальность	1		1	18.05.2023	
101.	101. Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике	1		1	19.05.2023	
102.	102. Эстафетный бег.	1		1	23.05.2023	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**  
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

