

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Администрация Изобильненского городского округа Ставропольского края, Отдел образования администрации Изобильненского городского округа Ставропольского края

МБОУ «СОШ №10» ИГОСК

РАССМОТРЕНО
школьным методическим
объединением учителей
эстетического и спортивного

цикла

 Самохвалова В.М.

Протокол №1

От 20 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Коршикова Ю.Н.

Протокол №1

От 30 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №10»

 Греховодов В.В.



**Рабочая программа
(ID 927703)**

учебного предмета
«Физическая культура»

(приложение к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» 5 класс)

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

Составитель: Самохвалова Валентина

Михайловна

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».

Приказ МБОУ «СОШ №10» ИГОСК от 01.09.2022г №215 об утверждении рабочей программы воспитания.

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 мотивационнопроцессуальным (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 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».

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 «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 «наступления»; 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»;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		Рассказ, беседа, показ	Опрос	РЭШ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		Рассказ, беседа, показ	Опрос	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		Просмотр видео. Беседа	Опрос	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		Просмотр видео. Беседа	Опрос	РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		Просмотр видео. Беседа	Опрос	РЭШ
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0		Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Опрос	РЭШ
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0		Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Опрос	РЭШ
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Опрос	РЭШ
Итого по разделу		10	0					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Опрос	РЭШ
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Опрос	РЭШ
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)

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		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
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		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
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		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и	Практическое занятие. Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
Итого по разделу		41						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	13	1	31		Демонстрация практических навыков	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО	www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		13	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беседа о значении физической культуры. Т.Б. на уроке.	1			02.09.22	
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1			06.09.22	Опрос
3.	Знакомство с понятие «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1			09.09.22	Опрос
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1			13.09.22	Опрос
5.	Режим дня и его значение для современного школьника.	1			16.09.22	Опрос
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1			20.09.22	Опрос
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1			23.09.22	Практическое занятие.
8.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1			27.09.22	Практическое занятие.
9.	Упражнения утренней зарядки.	1			30.09.22	Практическое занятие.
10.	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места, ознакомление с	1			04.10.22	Практическое занятие.
11.	Бег с изменением направления. ОРУ с мячами. Учить технике	1			07.10.22	Практическое занятие.
12.	«Весёлые эстафеты» - развитие координации движения у учащихся	1			11.10.22	Практическое занятие.
13.	Бега на 30 метров. Метание мяча – закрепить технику. Подвижные игры	1			14.10.22	Практическое занятие.
14.	Метание мяча – техника. Пресс на результат. Подвижные игры	1			18.10.22	Практическое занятие.
15.	Дыхательная гимнастика. Подвижные игры	1			21.10.22	Практическое занятие.
16.	Метание малого мяча в цель. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подвижные игры. Итоги 1 четверти.	1			25.10.22	Практическое занятие. Наблюдение
17.	Модуль «Спортивные игры». История баскетбола. Т. б. на уроках спортивных игр. Передвижения, стойки,	1			28.10.22	Опрос
18.	Обучение ведению и передачи мяча в паре. II игра «Мяч капитану»	1			08.11.22	Практическое занятие. Наблюдение

19.	Обучение передвижению в стойке; ведению мяча на месте; передаче от груди.	1			11.11.22	Практическое занятие. Наблюдение
20.	Повороты на месте с мячом; ведение мяча в движении. Подвижные игры.	1			15.11.22	Практическое занятие. Наблюдение
21.	Повороты на месте с мячом; ведение мяча в движении.	1			18.11.22	Практическое занятие. Наблюдение
22.	Прогулка на свежем воздухе. Национальные подвижные игры.	1			22.11.22	Практическое занятие. Наблюдение
23.	Обучение передача мяча одной рукой от плеча; ведение мяча с изменением направления. П/игры.	1			25.11.22	Практическое занятие. Наблюдение
24.	Передача мяча одной рукой от плеча; ведение мяча с изменением направления. П/игры.	1			29.11.02.12	Практическое занятие. Наблюдение
25.	Повторение поворотов с мячом; ведения мяча боком по направлению движения в средней стойке.	1			02.12.22	Практическое занятие. Наблюдение
26.	Повторение поворотов с мячом; ведения мяча боком по направлению движения в средней стойке.	1			06.12.22	Практическое занятие. Наблюдение
27.	Прогулка на свежем воздухе. Национальные подвижные игры.	1			09.12.22	Практическое занятие. Наблюдение

28.	Передачи: двумя руками над головой, двумя руками снизу-сбоку. П/игры.	1			13.12.22	Практическое занятие. Наблюдение
29.	Повторить: стойки, передачи, ведения мяча. Эстафеты.	1			16.12.22	Практическое занятие.
30.	Подвижные игры. Прыжки на скакалке.	1			20.12.22	Практическое занятие.
31.	Повторить: стойки, передачи, ведения мяча	1			23.12.22	Практическое занятие.
32.	Национальные подвижные игры. Итоги 2 четверти.	1			27.12.22	Практическое занятие.
33.	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	1			30.12.22	Опрос
34.	Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед из упора присев.	1			10.01.23	Практическое занятие. Наблюдение
35.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой.	1			13.01.23	Практическое занятие. Наблюдение
36.	Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты. Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее».	1				Практическое занятие. Наблюдение
37.	Национальные подвижные игры на свежем воздухе.	1				Практическое занятие.
38.	Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед. Эстафеты с лазанием.	1				Практическое занятие. Наблюдение
39.	Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке.	1				Практическое занятие. Наблюдение
40.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой.	1				Практическое занятие.
41.	Национальные подвижные игры на свежем воздухе.	1				Практическое занятие.
42.	Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке	1				Практическое занятие. Наблюдение
43.	«Мост» со страховкой.	1				Практическое занятие.
44.	Висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе - обучение:	1				Практическое занятие. Наблюдение
45.	«Мост», подтягивание в висе.	1				Практическое занятие.

46.	Упражнения в висе на гимнастической стенке. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.	1				Практическое занятие. Наблюдение
47.	«Мост» из положения лежа.	1				Практическое занятие.
48.	Прогулка на свежем воздухе. Национальные подвижные игры.	1				Практическое занятие. Наблюдение
49.	Упражнения на пресс, на плечевой пояс.	1				Практическое занятие.
50.	Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне. Итоги 3 четверти.	1				Практическое занятие. Наблюдение
51.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беседа о значении физической культуры. Т.Б. на уроке. Подвижные игры.	1				Опрос
52.	ОРУ в строю. Обучение бегу по дистанции. Подвижные игры.	1				Практическое занятие. Наблюдение
53.	Прогулка на свежем воздухе: подвижные народные игры.	1				Практическое занятие. Наблюдение
54.	Обучение дыхательной гимнастики. Подвижные игры.	1				Практическое занятие. Наблюдение
55.	ОРУ в кругу. Ознакомление с беговыми упражнениями. Прыжки в длину с места. П/игры.	1				Практическое занятие. Наблюдение
56.	Прогулка на свежем воздухе: подвижные народные игры.	1				Практическое занятие. Наблюдение
57.	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места, ознакомление с челночным бегом и высоким стартом.	1				Практическое занятие. Наблюдение

Тематическое планирование разработано с учетом плана воспитания

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. День солидарности в борьбе с терроризмом	1
2	Бег 30 м.на результат. Круговая эстафета. День окончания Второй мировой войны	1
3	Скоростной бег до 40 м. 210 лет со дня Бородинского сражения	1
4	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.Международный день пожилых людей	1
5	Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. День Героев Отечества	1
6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам 80 лет со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году	1
7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра День защитника Отечества	1
8	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей Международный женский день	
9	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли	1
10	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных навыков День Победы	1

58.	«Весёлые эстафеты» - развитие координации движения у учащихся.	1				Практическое занятие. Наблюдение
-----	----------------------------------------------------------------	---	--	--	--	-------------------------------------

59.	Прогулка на свежем воздухе: подвижные народные игры.	1				Практическое занятие. Наблюдение
60.	Бег с изменением направления. ОРУ с мячами. Учить технике метания мяча. Подвижные игры.	1				Практическое занятие. Наблюдение
61.	Дыхательная гимнастика. Подвижные игры.	1				Практическое занятие.
62.	Прогулка на свежем воздухе: подвижные народные игры.	1				Практическое занятие. Наблюдение
63.	Бег на 30 метров. Метание мяча – закрепить технику. Подвижные игры	1				Практическое занятие. Наблюдение
64.	Бег на 60 метров. Метание мяча – закрепить технику. Подвижные игры	1				Практическое занятие. Наблюдение
65.	Бег на 500 метров. Подвижные игры	1				Практическое занятие. Наблюдение
66.	Метание малого мяча в цель. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1				Практическое занятие. Наблюдение
67.	Кроссовая подготовка.	1				Практическое занятие.
68.	Подвижные игры. Итоги 4 четверти.	1				Практическое занятие. Наблюдение
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 5 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 5 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

-Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

-Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

www.gto.ru (сайт ГТО)

<http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)

Сайт министерства спорта Ставропольского края

nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Мячи футбольные;

Мяч для метания (150 г)

Мячи набивные;

Гимнастическая стенка;

Обруч гимнастический;

Палочки гимнастические;

Координационная лестница;

Гимнастические коврики;

Конусы спортивные;

Мячи для фитнеса;

Скакалки гимнастические.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видео фильмы.
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор.
4. Экран настенный.

