

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Администрация муниципального образования "Старокулаткинский район"
МБОУ «Старокулаткинская средняя школа №1»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ / Ф.Р.Алимова /

протокол № 1

от « 30 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

_____ Р.З. Халикова

«30 » августа 2023 г.

ПРИНЯТО

решением Педагогического

совета

протокол № 1

от «30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Г. В. Баширова

Приказ № 106 -ОД
от « 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4151470)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Салихов Иршат Азитович
учитель физической культуры

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». Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г. № 1644, 31 декабря 2015 г. № 1577).
2. Примерной программы по физической культуре для 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012г.
3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г).
4. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Старокулаткинской СШ №1

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования»

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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.

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.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 м, с	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 м, мин,с	2.15	2.50	3.05	2.50	3.05	3.20
Бег 1000 м, мин,с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
Челночн.бег 3*10м. с	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Метание мяча , м	30	25	20	20	18	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	17	12	7	12	8	3
Прыжок в длину с места, см	170	155	135	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	320	300	260	28	260	220
Наклон вперед из положения сидя	9	5	3	12	9	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, за 1 мин, раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км. мин,с	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	виды деятельности	Виды,	Электронные
---	-----------------------------	------------------	------	-------------------	-------	-------------

	программы	всего	контрольные работы	практические работы	изучения		формы контроля	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос	Сайт ФизкультУра http://www.fizkultur.a.r
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	1	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Устный опрос;	Сайт ФизкультУра http://www.fizkultur.a.r
Итого по разделу		1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют комплексы утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гантелями и гимнастической палкой, с использованием стула;	Составить и выполнить комплекс утренней зарядки;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur.a.r
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur.a.r
3.3	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur.a.r
3.4.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		разучивают упражнения в равновесии, точности	Выполнение комплекса	Сайт «ФизкультУра»

						движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;	упражнений на развитие ловкости	http://www.fizkultur a.r
3.5.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Выполнение комплекса упражнений на формирование телосложения	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.6.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;	Практическая работа;	СайтФизкультУра http://www.fizkultur a.r
3.7.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;	Практическая работа	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1		выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;	Практическая работа	СайтФизкультУра http://www.fizkultur a.r
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.10	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;	Практическая работа	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.11	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа	Сайт ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	Практическая работа	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura. r
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с	2	1	1		разучивают бег с	Практическая работа	Сайт

	максимальной скоростью на короткие дистанции					максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.		«ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura. r
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.19	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		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.22	Модуль «Зимние виды спорта».	1	0	1		знакомятся с рекомендациями	Практическая	Сайт

	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости					учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	работа	«ФизкультУра» http://www.fizkultura.a.r
3.23	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	1	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.a.r
3.24	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.a.r
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.a.r
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.a.r
3.27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.a.r
3.28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	3	1	2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.a.r
3.29	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.a.r
3.30	Модуль «Спортивные игры.	2	0	2		разучивают технику броска	Практическая	Сайт «ФизкультУра»

	Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места					мяча в корзину по фазам и в полной координации;	работа	http://www.fizkultura.r
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2		разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Практическая работа	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.r
3.32	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Практическая работа	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.r
3.33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.34	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	1	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком(обучение в парах	Практическая работа	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultur a.r
Итого по разделу		57						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9	1	8		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.gtonormy.ru/page/5/Нормы ГТО ru Нормативы
Итого по разделу		9						
Общее количество часов по программе		68	7		61			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 5А	Дата изучения 5Б	Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практиче ские работы			
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	01.09	02.09	Устный опрос
2	Режим дня и его значение для современного школьника	1	1	0	05.09	06.09	Устный опрос
3	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	08.09	09.09	Составить и выполнить комплекс утренней зарядки
4	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	12.09	13.09	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости;
5	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.09	16.09	Практическая работа
6	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	19.09	20.09	Практическая работа
7	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	0	22.09	23.09	Практическая работа
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	26.09	27.09	Практическая работа;
9	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	29.09	30.09	Практическая работа
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	03.10	04.10	Практическая работа
11	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.10	07.10	Практическая работа
12	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	17.10	18.10	Практическая работа
13	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	20.10	21.10	Практическая работа
14	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	24.10	25.10	Практическая работа
15	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1	27.10	28.10	Практическая

	подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол						работа
16	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	31.10	01.11	Практическая работа
17	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	03.11	04.11	Практическая работа
18	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	1	0	07.11	08.11	Практическая работа
19	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	10.11	11.11	Практическая работа
20	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	14.11	15.11	Практическая работа
21	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	17.11	18.11	Практическая работа
22	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	28.11	29.11	Практическая работа
23	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	01.12	02.12	Практическая работа
24	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	05.12	06.12	Практическая работа
25	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	08.12	09.12	Практическая работа
26	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	12.12	13.12	Практическая работа
27	Кувырок назад в группировке	1	0	1	15.12	16.12	Практическая работа
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	19.12	20.12	Практическая работа
29	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	22.12	23.12	Практическая работа
30	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	26.12	27.12	Практическая работа
31	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	29.12	30.12	Практическая работа
32	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	09.01	10.01	Практическая работа
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	12.01	13.01	Практическая работа
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	16.01	17.01	Практическая работа;
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	0	19.01	20.01	Практическая работа;
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	23.01	24.01	Практическая работа;
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	26.01	27.01	Практическая работа;
38	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1	30.01	31.01	Практическая

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						работа;
39	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	02.02	03.02	Практическая работа;
40	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	06.02	07.02	Практическая работа;
41	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	09.02	10.02	Практическая работа;
42	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	13.02	14.02	Практическая работа
43	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	16.02	17.02	Практическая работа
44	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	27.02	28.02	Практическая работа
45	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	02.03	03.03	Практическая работа
46	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	06.03	07.03	Практическая работа
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	09.03	10.03	Практическая работа
48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	13.03	14.03	Практическая работа;
49	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	1	0	16.03	17.03	Практическая работа;
50	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	20.03	21.03	Практическая работа;
51	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	23.03	24.03	Практическая работа;
52	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	27.03	28.03	Практическая работа;
53	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.03	31.03	Практическая работа;
54	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	10.04	11.04	Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики;
55	Упражнения на развитие координации	1	0	1			Выполнение комплекса

							упражнений на развитие ловкости;
56	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1			Выполнение комплекса упражнений на формирование телосложения
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
58	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1			Практическая работа
59	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1			Практическая работа
60	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	0			
61	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1			Практическая работа;
62	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1			Практическая работа;
63	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			Практическая работа;
64	Метание малого мяча на дальность	1	0	1			Практическая работа;
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа;
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа;
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0			Практическая работа;
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 5-7 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, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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»;

Физическая культура: 5-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Под ред. М.Я. Виленского. Москва Просвещение, 2016г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерной рабочей программы по физической культуре. «Физическая культура. Примерные рабочие программы».

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ru | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuscheevideo.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Перекладина гимнастическая 1
Скамейка гимнастическая мягкая 4
Бревно гимнастическое напольное 1
Маты гимнастические 8
Козел гимнастический 1
Мост гимнастический 1
Лыжи детские 20
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой 2
Мячи баскетбольные 20
Сетка волейбольная 1
Мячи волейбольные 20
Мяч малый (теннисный) 20
Скакалка гимнастическая 20
Палка гимнастическая 20
Обруч гимнастический 20
Стенка гимнастическая 2
Канат для лазанья с механизмом крепления 1