Документ подписан электронной подписью
Анучина Людмила Ивановна
Серийный номер:
1D7A1EF7E6FFFE83DD9DBB4A910CA69F
Срок действия с 16.05.2022 до 09.08.2023

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1
города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»
МАОУ «СОШ № 1 г. Черняховска им. В.У. Пана»

Рабочая программа
(ID 4137561)
основной общеобразовательной программы начального общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»
образовательная область «Физическая культура»
5 класс
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Коробицына Дарья Андреевна

город Черняховск
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе 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 **МЕСТО**

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.
При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования» примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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 ихсодержания 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 площадкахи 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.

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»;

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);

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	1	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
1.2	**Знакомство с системой дополнительного**	1	0	1	07.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их	Самооценка с использованием «Оценочного	Учебник.

	обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе					расписанием	листа»	
1.3	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	1	1	0	08.09.2022	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;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
1.4	**Знакомство с**	1	1	0	14.09.2022	характеризуют	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/314027/

	историей древних Олимпийских игр					Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения		
Итог по разделу		4						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	1	1	0	15.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/
2.2	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	1	0	1	21.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник
2.3	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	1	1	0	22.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/conspect/263293/
2.4	**Измерение индивидуальных**	1	1	0	28.09.2022	измеряют показатели индивидуального	Самооценка с использованием	Учебник

	показателей физического развития					физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки)	«Оценочного листа»	
2.5	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	0	1	29.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
Итог по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	1	1	0	05.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Зачет	Учебник
3.2.	**Упражнения утренней зарядки**	1	0	1	06.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/conspect/262981/

						физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;		
3.3	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	1	0	1	12.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
3.4	**Водные процедуры после утренней зарядки**	1	0	1	13.10.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/conspect/309246/
3.5	**Упражнения на развитие гибкости**	1	0	1	19.10.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/

						туловища с большой амплитудой.		
3.6	**Упражнения на развитие координации**	1	0	1	20.10.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/
3.7	**Упражнения на формирование телосложения**	1	0	1	26.10.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/
3.8	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	1	0	1	27.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник
3.9	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	1	0	1	09.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/

						ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта)		
3.10	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	1	0	1	10.11.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/
3.11	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги«скрёстно»**	1	0	1	16.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/
3.12	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	1	0	1	17.11.2022	выполняют кувырок вперёд ноги«скрёстно» по фазам и в полной координации	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/
3.13	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на**	1	0	1	23.11.2022	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/

	гимнастического козла							
3.14	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	2	0	2	24.11.2022 30.11.2022	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/
3.15	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	1	0	1	01.12.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
3.16	*Модуль «Гимнастика».*	4	0	4	07.12.2022 15.12.2022	разучивают технику расхождения	Самооценка с использованием	Учебник

	Расхождение на гимнастической скамейке в парах					правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	«Оценочного листа»	
3.17	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	1	0	1	21.12.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/
3.18	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения**	1	0	1	22.12.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник

	беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой					занятиях лёгкой атлетикой		
3.19	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	1	0	1	28.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник
3.20	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	1	0	1	29.12.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
3.21	*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	11.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/conspect/195206/

						группах).		
3.22	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	2	0	2	12.01.2023 18.01.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.23	*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	19.01.2023	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.24	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	2	0	2	25.01.2023 26.01.2023	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.25	*Модуль «Спортивные игры.*	2	0	2	01.02.2023 02.02.2023	рассматривают, обсуждают и	Самооценка с использованием	Учебник

	Баскетбол». **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**					анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах)	«Оценочного листа»	
3.26	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	1	0	1	08.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник
3.27	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча**	1	0	1	09.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/

						движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»		
3.28	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места**	1	0	1	15.02.2023	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.29	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	3	0	3	16.02.2023 23.02.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы ихустранения (обучение в парах)	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
3.30	*Модуль*	1	0	1	01.03.2023	закрепляют и	Самооценка с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/80116/

	«Спортивные игры. Волейбол». **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**					совершенствуют технику подачи мяча	использованием «Оценочного листа»	
3.31	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу**	3	0	3	02.03.2023 15.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах)	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/80116/
3.32	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху**	3	0	3	16.03.2023 05.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/80116/
Итого по разделу		45						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	**Физическая подготовка:**	14	1	13	06.04.2023 18.05.2023	осваивают содержания	Зачет; Самооценка с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/

	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	использованием «Оценочного листа»	
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Инструктаж по технике безопасности на уроке лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	0	1	01.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	0	1	07.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Административная контрольная работа по физкультуре. Специальные беговые упражнения. Бег с	1	1	0	08.09.2022	Зачет

	ускорением 30м. на результат. Эстафеты					
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров – на результат.	1	1	0	14.09.2022	Зачет
5.	Режим дня и его значение для современного школьника. Развитие скоростно-силовых способностей. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки –до 1 кг. на результат.	1	1	0	15.09.2022	Зачет
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Метание мяча на дальность. Челночный бег –на результат. Метание в цель (1х1) с расстояния 6 –8 м.	1	0	1	21.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
7.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	1	1	0	22.09.2022	Зачет
8.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Прыжки в длину с разбега – на результат Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	1	1	0	28.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
9.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	29.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного

	Многоскоки. Спортивные игры.					листа»
10.	Знакомство с понятием«физкультурно-оздоровительная деятельность. Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров – на результат.	1	1	0	05.10.2022	Зачет
11.	Упражнения утренней зарядки. Кроссовая подготовка	1	0	1	06.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
12.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1	0	1	12.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
13.	Водные процедуры после утренней зарядки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча в волейболе.	1	0	1	13.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
14.	Упражнения на развитие гибкости. Обучение технике верхней передачи мяча над собой. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1	0	1	19.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
15.	Упражнения на развитие координации.	1	0	1	20.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного

	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.					листа»
16.	Упражнения на формирование телосложения. Баскетбол: Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	26.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
17.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1	0	1	27.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
18.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	0	1	09.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
19.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на	1	0	1	10.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»

	месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.					
20.	Инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1	0	1	16.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
21.	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	1	0	1	17.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
22.	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	1	0	1	23.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
23.	Развитие координации и силовой выносливости. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1	0	1	24.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
24.	Развитие координации и силовой выносливости. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.Эстафеты.	1	0	1	30.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
25.	Мост из положения лежа. Полушпагат. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1	0	1	01.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
26.	Передвижение по гимнастической скамейке	1	0	1	07.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного

	гимнастическим шагом, поворот на 180, ласточка.					листа»
27.	Передвижение по гимнастической скамейке гимнастическим шагом, поворот на 180, ласточка.	1	0	1	08.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
28.	Комбинация на гимнастической скамейки.	1	0	1	14.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
29.	Комбинация на гимнастической скамейки.	1	0	1	15.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
30.	Волейбол: Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1	0	1	21.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
31.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.Укрепление всех групп мышц и систем организма.	1	0	1	22.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
32.	Баскетбол: Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебные игры	1	0	1	28.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
33.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой;	1	0	1	29.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»

	в) с изменением направления движения и скорости.					
34.	Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Проведение эстафет.	1	0	1	11.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
35.	Подвижные игры.	1	0	1	12.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
36.	Подвижные игры.	1	0	1	18.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
37.	Занятие на развитие внимания.	1	0	1	19.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
38.	Подвижные игры.	1	0	1	25.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
39.	Подвижные игры.	1	0	1	26.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
40.	Занятия на развитие быстроты.	1	0	1	01.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
41.	Занятие на развитие быстроты.	1	0	1	02.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
42.	Занятия на развитие прыгучести. «Игры:«Удочка», «Чехарда».	1	0	1	08.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
43.	Игры на закрепление навыков прыгучести.	1	0	1	09.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
44.	Занятия на развитие выносливости.	1	0	1	15.02.2023	Самооценка с использованием

						«Оценочного листа»
45.	Спортивные игры	1	0	1	16.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
46.	Спортивные игры	1	0	1	22.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
47.	Спортивные игры	1	0	1	23.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
48.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	0	1	01.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
49.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры.	1	0	1	02.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
50.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1	0	1	09.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
51.	Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	15.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
52.	Работа с мячом в парах.Верхняя	1	0	1	16.03.2023	Самооценка с использованием

	передача, прием мяча снизу. Обучение верхней подаче. Пионербол с элементами волейбола					«Оценочного листа»
53.	Техника выполнения верхней передачи мяча и обучение стойке.	1	0	1	29.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
54.	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1	0	1	30.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
55.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1	0	1	05.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
56.	Многоскоки. Спортивные игры.	1	0	1	06.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
57.	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров – на результат.	1	1	0	12.04.2023	Зачет
58.	Административная контрольная работа по физкультуре. Кроссовая подготовка	1	0	1	13.04.2023	Зачет
59.	Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 м.	1	0	1	19.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
60.	Бег с ускорением 30 м. с максимальной скоростью на результат.	1	0	1	20.04.2023	Зачет
61.	Бег с ускорением 60 м. с максимальной скоростью на результат.	1	0	1	26.04.2023	Зачет
62.	Броски и толчки набивных мячей.	1	0	1	27.04.2023	Самооценка с использованием

	Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.					«Оценочного листа»
63.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1	0	1	03.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
64.	Прыжки с места и с разбега– доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	1	0	1	04.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
65.	Прыжки в длину с места –на результат.	1	0	1	10.05.2023	Зачет
66.	Пионербол с элементами волейбола.	1	0	1	11.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
67	Пионербол с элементами волейбола.	1	0	1	17.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
68	Подведение итогов. Эстафеты.	1	0	1	18.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://multiurok.ru/files/uchebno-metodicheskii-komplekt-fizicheskaia-kultur.html
https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Шахматы онлайн
https://levico.ru/
РЭШ (Российская электронная школа)https://resh.edu.ru/subject/9/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Мячи:
баскетбольные
волейбольные
футбольные
2. скакалки
3. нейроскакалки
4. обручи
5. эстафетные палочки
6. гимнастические палочки
7. набивные мячи 1кг, 2кг, 3кг.
8. мячи для метания
9. гимнастические маты
10. мячи для метания
11. скамейки гимнастические
12. перекладина навесная
13. шведские стенки
14. баскетбольные кольца
15. волейбольные стойки
16. сетка волейбольная

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ