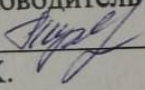
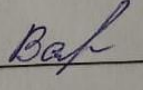



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МКУ "Управление образования Чистопольского муниципального района РТ

МБОУ «ТТСОШ»

<p>Рассмотрено и обсуждено на заседании ШМО учителей естественных наук Протокол №1 от «26» августа 2022 г. Руководитель ШМО:  Р.Х. Тухфатуллина</p>	<p>Согласовано Заместитель директора школы по УР МБОУ «Татарско – Толкишская СОШ» «26» августа 2022г.  Валиева Ф.М.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ «Татарско – Толкишская СОШ» Приказ № 80 от «26» августа 2022г.  Г.А. Мирсияпова</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 5 класса

на 2022-23 учебный год

Составитель: Хайруллин Марат Фоатович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю

физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 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».

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 «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»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Основная часть	54 часа
1	Физическая культура как область знаний	В процессе урока
2	Способы самостоятельной деятельности, физическое совершенствование	В процессе урока
3	Легкая атлетика	16
4	Спортивные игры (баскетбол)	7
5	Волейбол	7
6	Футбол	4
7	Гимнастика с элементами акробатики	10
8	Лыжная подготовка	10
	Базовая часть	10 часов
9	Баскетбол	5
10	Волейбол	5
11	Футбол (мини-футбол)	4
	Итого	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче н и я	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	Конт роль ные рабо ты	Прак тич еск ие рабо ты				
	Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека					приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
1.2	Знакомство с историей древних Олимпийских игр					характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						и современных Олимпийских игр;		
	Итого по разделу							
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника					знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос; Практичес ка я работа;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня					устанавливают причинно- следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос; Практичес ка я работа;	https://resh.edu.ru/

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели					знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника					знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития					измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки					составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						их выполнения;		
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий					<p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы					выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца					измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры					составляют дневник физической культуры;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»					знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения на развитие гибкости и координации					разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения на формирование телосложения					разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	7				повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики)); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						разучивают её.;		
3.5.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2				повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1				знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	4				наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3				описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						способы их устранения (работа в парах).;		
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2				наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
						отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		

3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3				Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2				повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3				повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	4				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление	4				наблюдает и анализирует образец	Устный	https://resh.edu.ru.
	небольших трамплинов при спуске с пологого склона					преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;	опрос; Практическая работа;	ru /
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2				знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	10				совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10				совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
						площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям игры волейбол	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.21 ·	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6				<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;</p> <p>разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
-----------	--	---	--	--	--	---	---------------------------------------	---

3.22	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

	Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6 (в процессе урока)				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; Зачет; Практичес кая работа; Тестирова ние;	https://resh.edu. ru/
	Итого по разделу	6						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Виды, формы контроля
		всего	контрольны е работы	практические работы		
	Лёгкая атлетика	8				
1	Инструктаж по Т.Б . Миф о зарождении олимпийских игр. Техника бега с высокого старта.	1			1.09	Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника стартового разгона и бега по дистанции. Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1			6.09	Устный опрос; Практическая работа;
3	Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1			8.09	Устный опрос; Практическая работа;
4	Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Правила составления индивидуального режима дня.	1			13.09	Устный опрос; Практическая работа;
5	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			15.09	Устный опрос; Практическая работа;
6	Техника метания мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте. Развитие силы.	1			20.09	Устный опрос; Практическая работа;
7	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции.	1			22.09	Устный опрос; Практическая работа;

8	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий.	1			27.09	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Баскетбол	12				
9	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1			29.09	Устный опрос; Практическая работа;
10	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1			4.10	Устный опрос; Практическая работа;
11	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1			6.10	Устный опрос; Практическая работа;
12	Техника ведения баскетбольного мяча.	1			11.10	Устный опрос; Практическая работа;
13	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения.	1			13.10	Устный опрос; Практическая работа;
14	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения .	1			18.10	Устный опрос; Практическая работа;
15	Техника передачи баскетбольного мяча во время его ведения.	1			20.10	Устный опрос; Практическая работа;

16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			25.10	Устный опрос; Практическая работа
17	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения.	1			27.10	Устный опрос; Практическая работа;
18	Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	1			8.11	Устный опрос; Практическая работа;
19	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности.	1			10.11	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
20	Техника ведения баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			15.11	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Гимнастика	10				
21	Инструктаж по Т.Б. История развития гимнастики. Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей.	1			17.11	Устный опрос; Практическая работа;
22	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки . упражнений.	1			22.11	Устный опрос; Практическая работа;
23	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1			24.11	Устный опрос; Практическая работа;

	Лыжная подготовка	10				
--	--------------------------	-----------	--	--	--	--

24	Техника кувырка вперед в группировке.	1			29.11	Устный опрос; Практическая работа;
25	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно .	1			1.12	Устный опрос; Практическая работа;
26	Техника кувырка назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1			6.12	Устный опрос; Практическая работа;
27	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1			8.12	Устный опрос; Практическая работа;
28	Техника передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке.	1			13.12	Устный опрос; Практическая работа;
29	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Комплекс упражнений на растягивание мышц.	1			15.12	Устный опрос; Практическая работа;
30	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1			20.12	Устный опрос; Зачет;

31	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1			22.12	Устный опрос; Практическая работа;
32	Развитие выносливости в процессе физической подготовки.	1			27.12	Устный опрос; Практическая работа;
33	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода.	1			10.01 (12.01 уплотнение)	Устный опрос; Практическая работа;
34	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода.	1			12.01	Устный опрос; Практическая работа;
35	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом.	1			17.01	Устный опрос; Практическая работа;
36	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом.	1			19.01	Устный опрос; Практическая работа;
37	Техника подъема на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка».	1			24.01	Устный опрос; Практическая работа;
38	Техника спуска на лыжах с пологого склона.	1			26.01	Устный опрос; Практическая работа;

39	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона.	1			31.01	Устный опрос; Практическая работа;
40	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона.	1			2.02	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Волейбол	12				
41	Инструктаж по Т.Б. История развития волейбола. Правила игры в волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1			7.02	Устный опрос; Практическая работа;
42	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками сверху.	1			9.02	Устный опрос; Практическая работа;
43	Способы самостоятельного освоения приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1			14.02	Устный опрос; Практическая работа;
44	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1			16.02	Устный опрос; Практическая работа;
45	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1			21.02	Устный опрос; Практическая работа;
46	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1			(23.02) 28.02	Устный опрос; Практическая работа;

47	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1			28.02	Устный опрос; Практическая работа;
48	Техника нижней прямой подачи мяча.	1			2.03	Устный опрос; Практическая работа;
49	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней прямой подачи мяча.	1			7.03	Устный опрос; Практическая работа;
50	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1			9.03	Устный опрос; Практическая работа;
51	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1			14.03	Устный опрос; Практическая работа;
52	Способы самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху и снизу через сетку.	1			16.03	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Легкая атлетика	8				
53	Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			21.03	Устный опрос; Практическая работа;
54	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			23.03	Устный опрос; Практическая работа;

55	Техника высокого старта. Развитие быстроты.	1			4.04	Устный опрос; Практическая работа;
56	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финишированию. Эстафетный бег.	1			6.04	Устный опрос; Практическая работа;
57	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие прыгучести.	1			11.04	Устный опрос; Практическая работа;
58	Техника метания мяча с разбега на дальность. Развитие силы.	1			13.04	Устный опрос; Практическая работа;
59	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения метания мяча на дальность.	1			18.04	Устный опрос; Практическая работа;
60	Техника бега на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие общей выносливости.	1			20.04	Устный опрос; Практическая работа;
	Т- 7 Футбол	8				
61	Инструктаж по Т.Б. История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника передачи мяча на разные расстояния.	1			25.04	Устный опрос; Практическая работа;
62	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1			2.05	Устный опрос; Практическая работа;

63	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1			4.05	Устный опрос; Практическая работа;
64	Ведение футбольного мяча	1			(9.05) 11.05	Устный опрос; Практическая работа;
65	Обводка мячом ориентиров	1			11.05	Устный опрос; Практическая работа;
66	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1			16.05	Устный опрос; Практическая работа;
67	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения.	1			18.05	Устный опрос; Практическая работа;
68	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности.	1			23.05	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	ИТОГО:	68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ М.Я.Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я Виленского. - М.: Просвещение, 2018.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru> , <https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Шведская стенка, перекладина, маты гимнастические, скамейки гимнастические, лыжи, мячи: баскетбольные; футбольные; волейбольные; скакалка, обруч, фишки, рулетка, секундомер.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Ноутбук. Экран (на штативе или навесной). Мультимедийный проектор.

