

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Новосёловского района, Красноярского края

МБОУ Анашенская СОШ № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Харламова О.Ю.

Протокол №1
от "26" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Горинова В.Н.

Приказ №227
от "27" 06 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3941149)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Хохлова Елена Александровна
учитель физической культуры

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 70 часов.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление

комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и

телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

вредных

привычек;

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

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

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

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

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

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

Универсальные

коммуникативные

действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

Универсальные

учебные

регулятивные

действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с

разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым

способом вверх и по диагонали;
 выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
 демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных
 районов — имитация передвижения);
 демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и
 передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении,
 прямая нижняя подача);
 футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и
 передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
 тренироваться в упражнениях общезфической 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	Электронные (цифровые)
		всего	контрольные	практические				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Входной контроль: Тестирование «Челночный бег»	1		1	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос	Физическая культура, 5
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1		1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос	Физическая культура, 5
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		1		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка;	Устный опрос;	Физическая культура, 5 класс
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Тестирование: Прыжок в длину с места	1		1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входящих в программу Олимпийских	Устный опрос;	Физическая культура, 5 класс
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Тестирование: бег 30м/с с высокого старта	1		1		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня	Устный опрос	Физическая культура, 5
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая	Физическая культура
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Тестирование: подъём туловища из положения лёжа на полу	1		1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий	Устный опрос;	Физическая культура, 5 класс

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Тестирование: подъём на высокой/низкой перекладине	1		1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос ;	Физическая культура, 5 класс
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития Тест «Прыжки на скакалке»	1		1		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Тест на гибкость	1		1		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове;	Практическая	Физическая
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику	Практическая работа;	Физическая культура, 5
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1		1		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий Бег на выносливость 6 минут	1		1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на	Практическая работа;	Физическая культура, 5
2.10	Ведение дневника физической культуры	1		1		составляют дневник физической культуры;	Практическая	Физическая
Итого по разделу		10						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением	Устный опрос	Физическая культура, 5
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1		1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в	Практическая работа;	Физическая культура, 5

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		1	28.10 1 четв	разучивают упражнения дыхательной и зрительной	Практическая	Физическая
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1		1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закапывающей	Устный	Физическая
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1		1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных	Практическая работа;	Физическая культура, 5
3.6.	Упражнения на развитие координации	1		1		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и	Практическая работа;	Физическая культура, 5
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1		1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп	Практическая	Физическая
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1		1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-	Устный опрос	Физическая культура, 5
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1		1		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность	Практическая работа;	Физическая культура, 5
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1		1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз	Практическая работа;	Физическая культура, 5
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,	Устный опрос; Практическая	Физическая культура, 5 класс
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения	Устный опрос; Практическая	Физическая культура, 5 класс
3.13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1		1		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и	Практическая работа;	Физическая культура, 5
3.14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом	1		1		разучивают упражнения комбинации на полу, на	Практическая	Физическая

3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс
3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; описывают технику равномерного бега и разучивают его на	Практическая работа;	Физическая культура, 5
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения	Устный	Физическая
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Практическая работа;	Физическая культура, 5
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Устный опрос; Практическая	Физическая культура, 5
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1		1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практическая	Физическая
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со	1		1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных	Устный опрос	Физическая культура, 5
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в	1		1		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по	Практическая	Физическая
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности	1		1		анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1		1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной	Практическая	Физическая

3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и	Устный опрос; Практическая	Физическая культура, 5 класс
3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной	Устный опрос	Физическая культура, 5
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1		1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом	Практическая	Физическая
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка»на небольшую горку;; контролируют технику выполнения	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2		2		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке	Практическая	Физическая
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий	3		3		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах	Практическая	Физическая
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача	1		1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на	Практическая	Физическая
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	Практическая работа;	Физическая культура, 5
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди,	1		1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди	Практическая	Физическая
3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	Устный опрос; Практическая	Физическая культура, 5 класс
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс

3.37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1		1		описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления,	Устный опрос ;	Физическая культура, 5 класс
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и	Практическая работа;	Физическая культура, 5
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	Устный опрос; Практиче	Физическая культура, 5
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного	1		1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча	Практическая	Физическая
3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного	1		1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча	Практическая	Физическая
3.42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические	1		1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча	Практическая	Физическая
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и	Устный опрос; Практическая	Физическая культура, 5 класс
3.44	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	Устный опрос; Практиче	Физическая культура, 5
3.45	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча	1		1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося	Практическая	Физическая
3.46	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением	Практическая	Физическая
3.47	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом	1		1		описывают технику выполнения обводки конусов,	Практическая	Физическая
Итого по разделу		50						
Раздел 4. СПОРТ								

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	6	2	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа; Тестирова	Физическая культура, 5 класс
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		70	2	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.		1				
2.		1				
3.		1				
4.		1				
5.		1				
6.		1				
7.		1				
8.		1				
9.		1				
10.		1				
11.		1				
12.		1				
13.		1				
14.		1				
15.		1				
16.		1				
17.		1				
18.		1				
19.		1				
20.		1				
21.		1				
22.		1				
23.		1				
24.		1				
25.		1				
26.		1				
27.		1				

28.		1				
29.		1				
30.		1				
31.		1				
32.		1				
33.		1				
34.		1				
35.		1				
36.		1				
37.		1				
38.		1				
39.		1				
40.		1				
41.		1				
42.		1				
43.		1				
44.		1				
45.		1				
46.		1				
47.		1				
48.		1				
49.		1				
50.		1				
51.		1				
52.		1				
53.		1				
54.		1				
55.		1				
56.		1				
57.		1				
58.		1				

59.		1				
60.		1				
61.		1				
62.		1				
63.		1				
64.		1				
65.		1				
66.		1				
67.		1				
68.		1				
69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				
89.		1				

90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
100.		1				
101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
2. Г.А.Баландин.....Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.4 спортивная гимнастика. М.: советский спорт, 200. – 72с. ISBN 5-85009-9240-7 3. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012. ISBN 978-5-09-028319-9
4. Виленский, М. Я. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.
5. Лях В.И. Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И доп.– М. : просвещение 2014.– 208с. ISBN 978-5-09-030591-4.
6. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: : просвещение 2014 – 142с. – ISBN 978-5-09-034341-1.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
- 2.<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
- 3.<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
- 4.<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
- 5.<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

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

