

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Амурской области

Отдел Образования Свободненского района Амурской области

МОУ Загорненская СОШ

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО

 Попова Л.И.

Протокол №5
от "10" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Мишина Г.Э.

Приказ №72
от "21" 07 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2780793)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Иванова Ольга Анатольевна
учитель физкультуры

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 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 «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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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				приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности::	Устный опрос;	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией	1				задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии:	Практическая работа;	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1				описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и	Практическая работа;	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1				характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения::	Устный опрос;	
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1				знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в	Устный	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1				составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1				знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»::		
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1				устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение		
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1				выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью	Практическая работа;	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их		

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				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.);		
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1				выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);	Устный опрос;	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1				измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;		
2.10	Ведение дневника физической культуры	1				сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;		
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Устный опрос;	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1						
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;		
3.6.	Упражнения на развитие координации	1				разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;		
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1				составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1						
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);		

3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1				описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;		
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1				выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;		
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;		
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1				разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1				закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;		
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1				контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1				закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;		
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;		
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;		
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				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;		
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	
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				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1				разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;		

3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;		
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1				закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;		
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1				закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Практическая работа;	
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;		
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;		
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	1				закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;		
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	1				описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;	Практическая работа;	
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	1				закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;		
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;		
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	1				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</i>	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;		

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1				закрепляют и совершенствуют технику удара по		
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	Практическая работа;	
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней	1				закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней		
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Веление футбольного мяча	1				закрепляют и совершенствуют технику веления футбольного мяча с изменением	Практическая работа;	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1				описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и		
Итого по разделу		43						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11					Практическая работа;	
Итого по разделу		11						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 5класс. 2часа в неделю.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Нормативы		
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений и в метании мяча на уроках физической культуры и на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	сентябрь	Устный опрос; Работа на уроке
2	Техника бега с максимальной скоростью на короткие дистанции. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в прыжках с места и в движении	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
3	Ведение дневника физической культуры. Техника прыжка в длину с места, прыжков с ноги на ногу, тройного прыжка с места	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
4	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	сентябрь	Устный опрос; Работа на уроке
5	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег 30 м или 60 м	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
6	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: метание мяча весом 150 г	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
7	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег на 1500 м	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
8	Режим дня и его значение для современного школьника. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: челночный бег 3х10 м	1	0	0,5	сентябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
9	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: прыжок в длину с места	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
10	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
11	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: сгибание и разгибание рук на перекладине или в упоре лежа на полу	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
12	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: поднятие туловища из положения лежа на спине	1	0	0,5	октябрь	Работа на уроке; Сдача норматива

13	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
14	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Техника «мост» из положения лежа на спине	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
15	Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
16	Совершенствование техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат, «мост» из положения лежа на спине	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
17	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Проект «История возникновения игры баскетбол». Техника ведения мяча	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
18	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	октябрь	Устный опрос; Работа на уроке
19	Совершенствование техники передвижения в баскетболе	1	0	1	ноябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
20	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	ноябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
21	Подводящие упражнения и совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	ноябрь	Устный опрос; Работа на уроке
22	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	ноябрь	Устный опрос; Работа на уроке
23	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	ноябрь	Работа на уроке; Сдача норматива
24	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	ноябрь	Устный опрос; Работа на уроке
25	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
26	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	декабрь	Работа на уроке; Сдача норматива
27	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
28	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
29	Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	1	0	1	декабрь	Работа на уроке; Сдача норматива
30	Способы самостоятельного обучения: техники ловли баскетбольного мяча во время передвижения; технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке

31	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
32	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	декабрь	Устный опрос; Работа на уроке
33	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке
34	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1	январь	Работа на уроке; Сдача норматива
35	Техника приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке
36	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке
37	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1	январь	Работа на уроке; Сдача норматива
38	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	январь	Устный опрос; Работа на уроке
39	Подводящие упражнения для совершенствования техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
40	Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	февраль	Работа на уроке; Сдача норматива
41	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
42	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
43	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней и внешней стороной стопы	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
44	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения футбольного мяча	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
45	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1	февраль	Работа на уроке; Сдача норматива
46	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	февраль	Устный опрос; Работа на уроке
47	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
48	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	март	Работа на уроке; Сдача норматива
49	Совершенствование техники ведения футбольного мяча с обводкой ориентиров	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке

50	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча совводкой ориентиров	1	0	1	март	Работа на уроке; Сдача норматива
51	Совершенствование техники упражнений на развитие координации. Совершенствование техники упражнений утренней зарядки	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
52	Совершенствование техники упражнений на формирование телосложения. Совершенствование техники упражнений дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
53	Совершенствование техники лазания и перелезания на гимнастической стенке. Совершенствование техники упражнений на развитие гибкости	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
54	Совершенствование техники расхождения на гимнастической скамейке в парах. Водные процедуры после утренней зарядки. Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	март	Устный опрос; Работа на уроке
55	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
56	Организация и проведение самостоятельных занятий. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
57	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: прыжок в длину с места	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
58	Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: сгибание и разгибание рук на перекладине или в упоре лежа на полу	1	0	1	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
59	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: челночный бег 3x10 м	1	0	0,5	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
60	Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: метание мяча весом 150 г	1	0	1	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
61	Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег 30 м или 60 м	1	0	1	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
62	Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени: бег на 1500 м	1	0	1	апрель	Работа на уроке; Сдача норматива
63	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
64	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте. Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
65	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке

66	Техника бега с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
67	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
68	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0	май	Устный опрос; Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21		