

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования Администрации города Новошахтинска

МБОУ СОШ № 31

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение учителей

Руководитель МО Беркова Е. Н.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Кирилук Е.А.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №31

_____ Левченко Т.К.

Приказ №2

от "31" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3284613)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мельников Николай Михайлович
учитель

Новошахтинск 2022

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 «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 общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Аннотация к тематическому планированию

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе рассчитана на 68 часов в неделю, всего 68 часов. Согласно годовому учебно-календарному графику МБОУ СОШ №31, учебному плану, расписанию уроков на 2022 – 2023 учебный год уроки по физической культуре в 5а классе проводятся в среду, четверг а в 5б классе во вторник и среду. Праздник 8 марта выпал на среду, а 9 мая выпал на вторник, поэтому в 5а классе будет проведено 67 часов, а в 5б классе 66 часов. Тематический план сокращен на 1 час в 5а классе и на 2 часа в 5б классе, реализация которого будет осуществлена за счёт уплотнения материала по теме: «Легкая атлетика».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

[illegible]

[illegible]

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0	23.02.2023	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	текущий;	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	20.04.2023	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	текущий;	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	05.12.2022	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	текущий;	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;;	нет;	нет
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1.25	0	0	03.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	текущий;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	09.01.2023	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	текущий;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1.5	0	0	10.11.2022 14.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;;	текущий;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	2	0.25	0	17.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	20.12.2022 22.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	текущий;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	29.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	текущий;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	18.11.2022	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	текущий;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0.25	0	26.12.2022 28.12.2022	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	0.25	0	08.12.2022 19.12.2022	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0.25	0	12.01.2023	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0.25	0	28.11.2022 01.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноименным способом, передвижение приставным шагом;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	16.01.2023	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	текущий;	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0.5	0	11.05.2023 15.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Тестирование;	https://resh.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0	05.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	текущий;	https://resh.edu.ru
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	0	08.09.2022 12.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5	0.75	0	22.09.2022 29.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Тестирование;	https://resh.edu.ru
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	15.09.2022 19.09.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяя фазы движения и анализируют их технику;;	текущий;	https://resh.edu.ru
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0.25	0	03.10.2022 06.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяя фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Тестирование;	https://resh.edu.ru

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	0.5	0	0	17.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	текущий;	https://resh.edu.ru
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0.5	0	18.10.2022 20.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0	0	0		нет;	нет;	нет
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	0	0	0		нет;	нет;	нет
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0		нет;	нет;	нет
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0		нет;	нет;	нет
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0		нет;	нет;	нет
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0		нет;	нет;	нет
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0.25	0	19.01.2023 26.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте(обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Зачет;	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементами игры в баскетбол
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	3	0	0	30.01.2023 01.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	текущий;	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементами игры в баскетбол

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0.25	0	02.02.2023 09.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Зачет;	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементами игры в баскетбол
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0.25	0	27.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Зачет;	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементами игры в баскетбол
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0.25	0	23.03.2023 03.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Зачет;	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	3	0	0	01.03.2023 03.03.2023	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	текущий;	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

[illegible]

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	0.5	0	18.05.2023 19.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Тестирование;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part5
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 а класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Роль физической культуры и спорта. Высокий старт	1	0	0	01.09	текущий;
2.	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Высокий старт. Бег 30м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	0	0	07.09	текущий;
3.	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Высокий старт. Бег 30м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	0.25	0	08.09	Тестирование;
4.	Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики. Бег 60 м. Бег 200м. Эстафеты. Футбол.	1	0	0	14.09	текущий;
5.	Высокий старт. Бег 60 м. Челночный бег 3X10м. Встречная эстафета 30м. Футбол.	1	0.25	0	15.09	Тестирование;
6.	Низкий старт. Челночный бег 6X10м. Встречная эстафета 60м.	1	0.25	0	21.09	Тестирование;
7.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Бег 200м.	1	0	0	22.09	текущий;

8.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. Бег 200м. Физкультминутки.	1	0	0	28.09	текущий;
9.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. Бег 200м. Физкультминутки.	1	0	0	29.09	текущий;
10.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. Бег 400м. Полоса препятствий.	1	0.25	0	05.10	Тестирование;
11.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. Бег 400м. Полоса препятствий.	1	0	0	06.10	текущий;
12.	Бег в равномерном темпе. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с разбега. Полоса препятствий. Бег 400м.	1	0	0	12.10	текущий;
13.	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал	1	0.25	0	13.10	Тестирование;
14.	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность.	1	0.25	0	19.10	Тестирование;
15.	Равномерный бег 6 минут. Чередование бег с ходьбой 500м.	1	0	0	20.10	текущий;
16.	Равномерный бег 8 минут. Чередование бег с ходьбой 1000м	1	0	0	26.10	текущий;

17.	Бег по пересеченной местности 1,5 км. Развитие выносливости Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0.25	0	27.10	Устный опрос;
18.	Президентские тесты. ГТО	1	0.25	0	09.11	Тестирование;
19.	Висы. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	0	0	10.11	текущий;
20.	ОРУ без предметов на месте. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики Висы. Развитие силовых способностей	1	0	0	16.11	текущий;
21.	ОРУ без предметов на месте. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики Висы. Развитие силовых способностей	1	0.25	0	17.11	Зачет;
22.	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Перелазание	1	0	0	23.11	текущий;
23.	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. Перелазание	1	0	0	24.11	текущий;
24.	Прыжок ноги врозь Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	1	0	0	30.11	текущий;
25.	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	1	0.25	0	01.12	Зачет;
26.	Прыжок, согнув ноги. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. ОРУ в движении.	1	0	0	07.12	текущий;

27.	Прыжок, согнув ноги. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. ОРУ в движении.	1	0.25	0	08.12	Зачет;
28.	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии- шаги, повороты	1	0	0	14.12	текущий;
29.	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии- шаги, повороты	1	0	0	15.12	текущий;
30.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Упражнения в равновесии- прыжки.	1	0	0	21.12	текущий;
31.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Упражнения в равновесии- прыжки.	1	0	0	22.12	текущий;
32.	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии комбинация.	1	0	0	11.01	текущий;
33.	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии комбинация.	1	0	0	12.01	текущий;
34.	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии комбинация.	1	0.5	0	18.01	Зачет;
35.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила Терминология при игре в баскетбол	1	0	0	19.01	текущий;
36.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	25.01	текущий;

37.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	0.25	0	26.01	Зачет;
38.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскет-бол.	1	0	0	01.02	текущий;
39.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	02.02	текущий;
40.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол.	1	0	0	08.02	текущий;
41.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.	1	0.25	0	09.02	Зачет;
42.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	15.02	текущий;
43.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	16.02	текущий;
44.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0.25	0	22.02	Зачет;

45.	Олимпийские игры древности Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Пионербол	1	0	0	01.03	текущий;
46.	Олимпийское движение. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики.	1	0	0	02.03	текущий;
47.	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики.	1	0	0	09.03	текущий;
48.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	0	0	15.03	текущий;
49.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	0.25	0	16.03	Зачет;
50.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	0	22.03	текущий;
51.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	0	23.03	текущий;
52.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0.25	0	05.04	Зачет;
53.	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания	1	0	0	06.04	текущий;

54.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	12.04	текущий;
55.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики	1	0.25	0	13.04	Зачет;
56.	Президентские тесты, ГТО	1	0.25	0	19.04	Тестирование;
57.	Развитие скоростных качеств. Старты из различных исход. положений. Бег 30м.	1	0	0	20.04	текущий;
58.	Бег 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты	1	0	0	26.04	текущий;
59.	Бег на результат 60 м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	0.25	0	27.04	Тестирование;
60.	Бег 200 м, Встречнаяэстафета 30м.	1	0	0	03.05	текущий;
61.	Бег на результат 200 м, специальные беговые упражнения, Встречная эстафета 30м.	1	0.25	0	04.05	Тестирование;
62.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м.	1	0	0	10.05	текущий;
63.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. Бег 400м. Полоса препятствий.	1	0	0	11.05	текущий;

64.	Бег в равномерном темпе. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с разбега. Полоса препятствий. Бег 400м.	1	0.25	0	17.05	Тестирование;
65.	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность. Футбол.	1	0.5	0	18.05	Тестирование;
66.	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал.. Футбол.	1	0.25	0	24.05	Тестирование;
67.	Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. Кросс 500м. Футбол.	1	0	0	25.05	текущий;
68.		0	0	0		0
69.		0	0	0		0
70.		0	0	0		0
71.		0	0	0		0
72.		0	0	0		0
73.		0	0	0		0
74.		0	0	0		0
75.		0	0	0		0
76.		0	0	0		0
77.		0	0	0		0
78.		0	0	0		0
79.		0	0	0		0
80.		0	0	0		0
81.		0	0	0		0
82.		0	0	0		0
83.		0	0	0		0
84.		0	0	0		0
85.		0	0	0		0
86.		0	0	0		0

87.		0	0	0		0
88.		0	0	0		0
89.		0	0	0		0
90.		0	0	0		0
91.		0	0	0		0
92.		0	0	0		0
93.		0	0	0		0
94.		0	0	0		0
95.		0	0	0		0
96.		0	0	0		0
97.		0	0	0		0
98.		0	0	0		0
99.		0	0	0		0
100.		0	0	0		0
101.		0	0	0		0
102.		0	0	0		0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Роль физической культуры и спорта. Высокий старт	1	0	0	06.09	текущий;
2.	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Высокий старт. Бег 30м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	0	0	07.09	текущий;
3.	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Высокий старт. Бег 30м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	0.25	0	13.09	Тестирование;
4.	Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики. Бег 60 м. Бег 200м. Эстафеты. Футбол.	1	0	0	14.09	текущий;
5.	Высокий старт. Бег 60 м. Челночный бег 3X10м. Встречная эстафета 30м. Футбол.	1	0.25	0	20.09	Тестирование;
6.	Низкий старт. Челночный бег 6X10м. Встречная эстафета 60м.	1	0.25	0	21.09	Тестирование;
7.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Бег 200м.	1	0	0	27.09	текущий;

8.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. Бег 200м. Физкультминутки.	1	0	0	28.09	текущий;
9.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. Бег 200м. Физкультминутки.	1	0	0	04.10	текущий;
10.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. Бег 400м. Полоса препятствий.	1	0.25	0	05.10	Тестирование;
11.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. Бег 400м. Полоса препятствий.	1	0	0	11.10	текущий;
12.	Бег в равномерном темпе. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с разбега. Полоса препятствий. Бег 400м.	1	0	0	12.10	текущий;
13.	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал	1	0.25	0	18.10	Тестирование;
14.	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность.	1	0.25	0	19.10	Тестирование;
15.	Равномерный бег 6 минут. Чередование бег с ходьбой 500м.	1	0	0	25.10	текущий;
16.	Равномерный бег 8 минут. Чередование бег с ходьбой 1000м	1	0	0	26.10	текущий;

17.	Бег по пересеченной местности 1,5 км. Развитие выносливости Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0.25	0	08.11	Устный опрос;
18.	Президентские тесты. ГТО	1	0.25	0	09.11	Тестирование;
19.	Висы. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	0	0	15.11	текущий;
20.	ОРУ без предметов на месте. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики Висы. Развитие силовых способностей	1	0	0	16.11	текущий;
21.	ОРУ без предметов на месте. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики Висы. Развитие силовых способностей	1	0.25	0	22.11	Зачет;
22.	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Перелазание	1	0	0	23.11	текущий;
23.	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. Перелазание	1	0	0	29.11	текущий;
24.	Прыжок ноги врозь Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	1	0	0	30.11	текущий;
25.	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	1	0.25	0	06.12	Зачет;
26.	Прыжок, согнув ноги. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. ОРУ в движении.	1	0	0	07.12	текущий;

27.	Прыжок, согнув ноги. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. ОРУ в движении.	1	0.25	0	13.12	Зачет;
28.	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии- шаги, повороты	1	0	0	14.12	текущий;
29.	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии- шаги, повороты	1	0	0	20.12	текущий;
30.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Упражнения в равновесии- прыжки.	1	0	0	21.12	текущий;
31.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Упражнения в равновесии- прыжки.	1	0	0	10.01	текущий;
32.	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии комбинация.	1	0	0	11.01	текущий;
33.	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии комбинация.	1	0	0	17.01	текущий;
34.	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии комбинация.	1	0.5	0	18.01	Зачет;
35.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила Терминология при игре в баскетбол	1	0	0	24.01	текущий;
36.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	25.01	текущий;

37.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	0.25	0	31.01	Зачет;
38.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскет-бол.	1	0	0	01.02	текущий;
39.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	07.02	текущий;
40.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол.	1	0	0	08.02	текущий;
41.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.	1	0.25	0	14.02	Зачет;
42.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	15.02	текущий;
43.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	21.02	текущий;
44.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0.25	0	22.02	Зачет;

45.	Олимпийские игры древности Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Пионербол	1	0	0	28.02	текущий;
46.	Олимпийское движение. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики.	1	0	0	01.03	текущий;
47.	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики.	1	0	0	07.03	текущий;
48.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	0	0	14.03	текущий;
49.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	0.25	0	15.03	Зачет;
50.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	0	21.03	текущий;
51.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	0	22.03	текущий;
52.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0.25	0	04.04	Зачет;
53.	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания	1	0	0	05.04	текущий;

54.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	11.04	текущий;
55.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики	1	0.25	0	12.04	Зачет;
56.	Президентские тесты, ГТО	1	0.25	0	18.04	Тестирование;
57.	Развитие скоростных качеств. Старты из различных исход. положений. Бег 30м.	1	0	0	19.04	текущий;
58.	Бег 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты	1	0	0	25.04	текущий;
59.	Бег на результат 60 м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	0.25	0	26.04	Тестирование;
60.	Бег 200 м, Встречнаяэстафета 30м.	1	0	0	02.05	текущий;
61.	Бег на результат 200 м, специальные беговые упражнения, Встречная эстафета 30м.	1	0.25	0	03.05	Тестирование;
62.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м.	1	0	0	10.05	текущий;
63.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. Бег 400м. Полоса препятствий.	1	0	0	16.05	текущий;

64.	Бег в равномерном темпе. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с разбега. Полоса препятствий. Бег 400м.	1	0.25	0	17.05	Тестирование;
65.	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность. Футбол.	1	0.5	0	23.05	Тестирование;
66.	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал.. Футбол.	1	0.25	0	24.05	Тестирование;
67.		0	0	0		0
68.		0	0	0		0
69.		0	0	0		0;
70.		0	0	0		0;
71.		0	0	0		0;
72.		0	0	0		0;
73.		0	0	0		0;
74.		0	0	0		0;
75.		0	0	0		0;
76.		0	0	0		0;
77.		0	0	0		0;
78.		0	0	0		0;
79.		0	0	0		0;
80.		0	0	0		0;
81.		0	0	0		0;
82.		0	0	0		0;
83.		0	0	0		0;
84.		0	0	0		0;
85.		0	0	0		0;
86.		0	0	0		0;

87.		0	0	0		0;
88.		0	0	0		0;
89.		0	0	0		0;
90.		0	0	0		0;
91.		0	0	0		0;
92.		0	0	0		0;
93.		0	0	0		0;
94.		0	0	0		0;
95.		0	0	0		0;
96.		0	0	0		0;
97.		0	0	0		0;
98.		0	0	0		0;
99.		0	0	0		0;
100.		0	0	0		0;
101.		0	0	0		0;
102.		0	0	0		0;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	0		

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»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

«Современные педагогические технологии на уроке физкультуры»

Ведущий Петрова Татьяна Владимировна Доцент МГПУ, научный сотрудник института содержания методов обучения (ИСМО РАО). В ходе вебинара автор УМК Петрова Татьяна Владимировна представит современные педагогические технологии, обеспечивающие новые подходы к организации и проведения урока по физической культуре.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>
«Особенности организации проектной деятельности по предмету физическая культура с использованием УМК издательства «Просвещение»» Ведущий вебинара: Рычева Ольга Александровна, методист Центра художественно-эстетического и физического образования издательства «Просвещение» <https://my.webinar.ru/record/453637>

«Физическая культура. Программно-методическое сопровождение». Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ. В рамках вебинара будут рассмотрены следующие вопросы: Актуализация цели образования по физической культуре в представлениях жизненного самоопределения учащихся. Проблема выбора целевой ориентации. Структура и содержательное наполнение учебного предмета физической культуры. Проблема развития основ программно-методического сопровождения дисциплины физической культуры и пути решения. Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

«Проектная деятельность и урок физкультуры». Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ В ходе вебинара будут рассмотрены вопросы организации проектной деятельности в рамках уроков физической культуры на примере УМК «Алгоритм успеха». Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkulturyy/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru>
2. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
4. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
5. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1 триместр

Части спортивного городка (перекладины, брусья, лабиринт)

Мячи для метания, гранаты, диски

Прыжковая яма

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные. Сетки

волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.

Эстафетные палочки

Скакалки, обручи, гантели

2 триместр

Гимнастические скамейки, шведская лестница, канат, перекладина

Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи, гантели

Гимнастические маты, конь, козёл

Карточки с комплексами упражнений

Музыкальное сопровождение(центр,ноутбук)

3 триместр

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные.

Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.

Гимнастические скамейки, шведская лестница, перекладина

Пневматические винтовки

Сектор для прыжков в высоту (маты, планка)

Скакалки, большая скакалка для скипинга

Гимнастические маты, конь, козёл, гантели

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер

Редакторы текста,электронных таблиц, презентаций

Программа для просмотра изображений.

Проигрыватель аудио и видеофайлов (включая DVD и mp3).

Программы для редактирования изображений и видео.

Экран на штативе или навесной

Аудио-центр с акустической системой озвучивания

Приложение 2 к рабочей программе
по физической культуре 5а класс
на 2022-2023 уч.год

Лист корректировки
календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы
по физической культуре 5а класс учитель Мельников Н.М.

[illegible]

Приложение 2 к рабочей программе
по физической культуре 5б класс
на 2022-2023 уч.год

Лист корректировки
календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы
по физической культуре 5б класс учитель Мельников Н.М.

[illegible]

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС МБОУ СОШ
№ 31

№1 от 30 августа 2022г.

_____ Левченко Т.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Кирилюк Е.А.

30.08. 2022года