

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент по образованию Администрации города Тобольска


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»

Рассмотрено

на заседании ШМО учителей эстетического и
физического цикла
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР


Павлова С.И.
«30» августа 2024 г.

Утверждено

приказом MAOY COII №18
от 30.08.2024 г. №88-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса)
«физическая культура»

Для 5-х классов основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Истратова Н.А., учитель физической культуры

Тобольск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их

физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

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

5 класс

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 физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент, профориентационный минимум
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)						
1.1.	Знания о физической культуре	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам интересуются работой спортивных секций и их расписанием; Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/s/tart/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/s/tart/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/s/tart/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/s/tart/314059/	Формирование интереса к физической культуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).

			занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)						
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	1	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания

			<p>школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>			<p>физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов) Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 часа)</p>						
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и</p>	<p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p>	<p>РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/s tart/262982/ РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/s tart/309247/ РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/s tart/314123/</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее</p>

		<p>физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.</p> <p>Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> <p>Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической</p>			<p>качественному выполнению физических упражнений, заданий, исправлению собственных ошибок.</p>	к
--	--	---	--	--	---	---

			культуры.			
Спортивно-оздоровительная деятельность.						
3.2.	Модуль «Гимнастика».	10	<p>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Опорный прыжок. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; 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</p>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klasse-452687.html</p>	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.

			<p>координации; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>			
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика».	10	<p><i>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.</i> 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</p>	<p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом</p>	<p>Сайт «Копилка уроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/s tart/262735/</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>

			<p>дистанции в 1 км. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. 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 30м, 60 м.</p>			
3.4.	Модуль «Зимние виды спорта».	10	<p>Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом; Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.</p>	<p>РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</p>	<p>Укрепление и содействие здоровью и правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Содействие формированию социальной активности учащихся.</p>

			<p>передвижения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах душажным попеременным ходом; Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным душажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>			
3.5.	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.	12	<p><i>Знакомство с основными правилами игры баскетбол.</i> Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока;</p>	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе

			<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>			<p>преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.</p>
3.6.	<p>Модуль «Спортивные игры»</p> <p>Волейбол.</p>	10	<p><i>Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</p> <p>Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</p> <p>Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>РЭШ Урок №32</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</p>	<p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, и активного осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у</p>

			предлагают способы их устранения (обучение в парах).			учащихся чувства собственной значимости
3.7.	Модуль «Спортивные игры» Футбол.	4	<p>Удар по неподвижному мячу. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Ведение футбольного мяча. Рассматривают, обсуждают и</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности</p>	<p>РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/sart/262671/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств</p>

		<p>анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Обводка мячом ориентиров. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; Разучивают технику обводки учебных конусов; Контролируют технику выполнения обводки</p>			
--	--	--	--	--	--

			учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).			
Раздел 4. Модуль «Спорт» (89 часов)						
4.1	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.	9	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/	Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ ур ок а	Тема урока	Кол- во часо в	Ссылка на методические рекомендации	Дата по плану					Дата по факту				
				5А	5Б	5В	5Г	5Д	5А	5Б	5В	5Г	5Д
І четверть – 18 часов													
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час													
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Олимпийских играх Древней Греции.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр 40										
Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов													
2	Правила ТБ на уроках Л/А. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 78-79										
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 80-81										
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский										

			Параграф 6, стр 82-83											
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 84											
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр 84											
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 99											
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр.98-99											
Модуль «Спорт» - 2 часа														
9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр98-101											
10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101											

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 8 часов

11	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 122-124															
12	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 122-124															
13	Ведение баскетбольного мяча.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 125-126															
14	Ведение баскетбольного мяча.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 125-126															
15	Ловля и передача мяча	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128															
1	Ловля и передача мяча	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 127-128															
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский															

			Параграф 9 стр. 127-128												
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 9 стр. 12127-128												
II четверть															
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)															
19	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, ст р 40-42 https://infourok.ru/osobnosti-organizacii-sportivno-massovoj-i-ozdorovitelnoj-raboty-v-shkole-4936595.html												
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час.															
20	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2, стр. 13-20												
Модуль «Гимнастика» - 8 часов															
21	Акробатические упражнения	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121												
22	Акробатические упражнения	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский												

			Параграф 8, стр. 118-121																
23	Опорный прыжок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/																
24	Опорный прыжок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/																
25	Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121																
26	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 8, стр. 118-121																
27	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/																
28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/																
Модуль «Спорт» - 2 часа																			
29	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский																

			Параграф 7, стр. 104-107															
30	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 104-107															
Модуль «Спортивные игры». Волейбол - 4 часов																		
31	Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134															
32	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134															
33	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134															
34	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-															

			134															
III четверть																		
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час																		
35	Осанка как показатель физического развития человека.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 1, стр.8-13															
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час																		
36	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.40-66															
Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка - 6 часов																		
37	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154															
38	Техника лыжных ходов.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154															
39	Техника лыжных ходов.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154															
40	Техника лыжных ходов	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154															
41	Техника лыжных ходов.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154															

			культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154															
42	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3, стр.148-154															
Модуль «Спорт» - 2 часа																		
53	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.		https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 107															
54	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.		https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр. 107															
Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка - 5 часов																		
45	Коньковая подготовка. ТБ. Техника падений.	1																
46	Катание на коньках по прямой и в поворотах. Торможение	1	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html															

47	Выполнение поворотов вправо, влево, кругом	1	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html															
48	Поворот приставными шагами по кругу малого радиуса 6—8 м.	1	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html															
49	Катание по кругу	1	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html															
Модуль «Спортивные игры». Волейбол -5 часов																		
50	ТБ на уроках волейбола. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134															
51	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134															
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134															

53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134															
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 10, стр. 129-134															
IV четверть																		
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час																		
55	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2, стр. 15-17. Параграф 4, стр 67-71															
Модуль «Легкая атлетика»- 7 часов																		
56	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80															
57	Прыжок в длину с разбега	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80															
58	Прыжок в высоту	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский															

			Параграф 6, стр.79-80												
59	Прыжок в высоту	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80												
60	Метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/												
61	Метание малого мяча	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80												
62	Метание малого мяча	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6, стр.79-80												
Модуль «Спорт» - 2 часа															
63	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101												
64	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7, стр 98-101												
Модуль «Спортивные игры». Футбол – 4 часа															

65	ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному мячу.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148											
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148											
67	Ведение футбольного мяча.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148											
68	Обводка мячом ориентиров.	1	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 12, стр 143-148											
	Итого	68												