

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 25 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 25 августа 2022 г. № 100
Директор _____ /В. В. Штерн/

С учетом мотивированного мнения
совета родителей (законных представителей)
обучающихся
Протокол № 1 от 24 августа 2022 г.

С учетом мотивированного мнения
совета обучающихся
Протокол № 1 от 24 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3505973)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Круглова Диана Викторовна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен	Виды деятельности	Виды, форм	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всег	контроль	практиче				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/инструкция.html
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и	1	0	0	06.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0	08.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0	09.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного	0.5	0	0	12.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и	Устный	https://resh.edu.ru/subject
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0	13.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями	Письменный контроль;	http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html

2.3.	Физическое развитие человека и факторы,	0.25	0	0	14.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня,	Устный	https://resh.edu.ru/subject/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и	0.25	0	0	15.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в	Устный	http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html
2.5.	Измерение индивидуальных	0.25	0	0	16.09.2022	измеряют показатели индивидуального	Практическая	https://www.fizkult-ura.ru/
2.6.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	19.09.2022	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с	Устный опрос	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
2.7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	20.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	21.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	22.09.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/
2.10	Ведение дневника физической	0.5	0	0	23.09.2022	составляют дневник физической	Письменный	https://www.fizkult-ura.ru/

Итого по разделу

4

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная	2	0	1	26.09.2022 28.09.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	0	0				
3.3.	Упражнения дыхательной	0	0	0				

3.4.	Водные процедуры после	0	0	0				
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2	0	0	29.09.20 22 03.10.20	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных	Практическая работа;	https://www.fizkul-t-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	4	0	1	04.10.20 22 07.10.20 22	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия	Практическая работа;	https://www.fizkul-t-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subje
3.7.	Упражнения на формирование	3	0	1	10.10.20 22	разучивают упражнения с	Практическая работа;	https://www.fizkul-t-ura.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	17.10.20 22	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	Устный опрос	https://www.fizkul-t-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	6	0	2	18.10.20 22 31.10.20 22	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения	Практическая работа;	https://www.fizkul-t-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subje
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0	0	0				
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0	0	0				
3.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад на стойку на лопатках	0	0	0				
3.13	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	4	0	1	01.11.20 22 07.11.20 22	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение	Практическая работа;	https://www.fizkul-t-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subje
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая	0	0	0				

3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перевороты на	0	0	0				
3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на	0	0	0				
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5	2	0	08.11.20 22 16.11.20 22	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с корректной скоростью)	Практическая работа;	https://www.fizkul-t-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во	1	0	0	17.11.20 22 18.11.20	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время	Устный опрос	https://www.fizkul-t-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью	7	2	0	21.11.20 22 05.12.20	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	https://www.fizkul-t-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	7	2	0	06.12.20 22 21.12.20 22	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега	Практическая работа;	https://www.fizkul-t-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в	0	0	0				
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	0	22.12.20 22 23.12.20			
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». М	0	0	0				

3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со	5	2	0	26.12.2022 11.01.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; рассматривают, обсуждают и	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	10	0	3	12.01.2023 03.02.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Переворачивание на	0	0	0				
3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях	0	0	0				
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Перевороты на лыжах	0	0	0				
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах	0	0	0				
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с	0	0	0				
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление	0	0	0				
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	1	06.02.2023 08.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте,	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject

3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	9	0	0	09.02.2023 28.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком.	Устный опрос; Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди на	0	0	0				
3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу»	5	0	2	01.03.2023 14.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	7	0	2	15.03.2023 29.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject https://www.gto.ru
3.37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Рывок разномыслие	0	0	0				
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0	1	30.03.2023 07.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	1	0	0	10.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	3	0	1	11.04.2023 19.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении,	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject https://www.gto.ru

3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача	0	0	0				
3.42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Разное разучивание	0	0	0				
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу	0	0	0				
3.44	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	0	0	0				
3.45	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка	0	0	0				
3.46	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча	0	0	0				
3.47	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обработка мяча	0	0	0				
Итого по разделу		89						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	6	2	0	20.04.2023 05.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности	Устный опрос	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	10	16				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Беседа о здоровом образе жизни.	1	0	0	02.09.2022	
2.	Освоение навыка бега с ускорением 30м и 60м.	1	0	0	05.09.2022	
3.	Совершенствование навыка бега с ускорением 60м.	1	0	0	07.09.2022	
4.	Совершенствование навыка спринтерского бега.	1	0	0	09.09.2022	
5.	Формирование умения прыжка в длину с разбега.	1	0	0	12.09.2022	
6.	Контроль- бег 30м.	1	1	0	14.09.2022	
7.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 метров.	1	0	0	16.09.2022	
8.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 метров.	1	0	0	19.09.2022	
9.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 метров.	1	0	0	21.09.2022	
10.	Контроль- бег 60м.	1	0	1	23.09.2022	
11.	Бег в медленном темпе. Формирование умения прыжка в длину с разбега.	1	0	0	26.09.2022	
12.	Бег в медленном темпе. Формирование умения прыжка в длину с разбега.	1	0	0	28.09.2022	
13.	Контроль- прыжок в длину с разбега.	1	1	0	30.09.2022	
14.	Бег в медленном темпе. Освоение навыка метания мяча на дальность с шага.	1	0	0	03.10.2022	
15.	Метание мяча на дальность.	1	0	0	05.10.2022	
16.	Метание мяча на дальность.	1	0	0	07.10.2022	
17.	Метание мяча на дальность.	1	0	1	10.10.2022	

18.	Контроль- метание мяча на дальность.	1	1	0	12.10.2022	
19.	Бег в равномерном темпе. Легкоатлетические эстафеты.	1	0	0	14.10.2022	
20.	Равномерный бег. Развитие физических качеств.	1	0	0	17.10.2022	
21.	Равномерный бег. Развитие физических качеств.	1	0	0	19.10.2022	
22.	Контроль- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	21.10.2022	
23.	Равномерный бег. Развитие физических качеств.	1	0	0	31.10.2022	
24.	Контроль - бег на 1000 без учета времени.	1	1	0	02.11.2022	
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Осанка как показатель физического развития и зорovia школьника.	1	0	0	04.11.2022	
26.	Освоение навыка 2-3 кувырка слитно, мост из положения лежа на спине, стойки на лопатках.	1	0	0	07.11.2022	
27.	Формирование умения 2-3 кувырка назад слитно. Освоения навыка изученных элементов.	1	0	0	09.11.2022	
28.	Контроль - 2-3 кувырка вперед слитно.	1	1	0	11.11.2022	
29.	Формирование умения комбинации из изученных акробатических элементов. Висы и упоры.	1	0	0	14.11.2022	
30.	Освоение навыка акробатической комбинации. Висы и упоры.	1	0	0	16.11.2022	
31.	Освоение навыка акробатической комбинации. Развитие физических качеств.	1	0	0	18.11.2022	
32.	Контроль- акробатическая комбинация.	1	0	1	21.11.2022	

33.	Освоения навыка опорного прыжка. Упражнения в равновесии.	1	0	0	23.11.2022	
34.	Освоение навыка опорного прыжка. Упражнения в равновесии.	1	0	0	25.11.2022	
35.	Освоение навыка опорного прыжка. Развитие физических качеств.	1	0	0	28.11.2022	
36.	Контроль - опорный прыжок	1	0	1	30.11.2022	
37.	Совершенствование навыка прыжков на скакалке. Развитие физических качеств.	1	0	0	02.12.2022	
38.	Совершенствование навыка прыжков на скакалке.	1	0	0	05.12.2022	
39.	Контроль - прыжки на скакалке. Упражнения в равновесии.	1	0	1	07.12.2022	
40.	Преодоление полосы препятствий. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	09.12.2022	
41.	Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	12.12.2022	
42.	Контроль - наклон вперед стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	14.12.2022	
43.	Контроль - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	0	1	16.12.2022	
44.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	0	0	19.12.2022	
45.	Эстафеты с элементами акробатики	1	0	0	21.12.2022	

46.	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1	0	0	23.12.2022	
47.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	0	0	26.12.2022	
48.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	0	0	28.12.2022	
49.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению передачи.	1	0	0	30.12.2022	
50.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению передачи.	1	0	1	09.01.2023	
51.	Волейбол. Формирование умения передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	0	0	11.01.2023	
52.	Формирование умения передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и нижней передачи мяча	1	0	0	13.01.2023	
53.	Формирование умения передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и нижней передачи мяча	1	0	0	16.01.2023	
54.	Формирование умения передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и нижней прямой подачи.	1	0	0	18.01.2023	

55.	Формирование умения передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и нижней прямой подачи.	1	0	1	20.01.2023	
56.	Освоение навыка передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и нижней прямой подачи.	1	0	0	23.01.2023	
57.	Освоение навыка передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и нижней прямой подачи.	1	0	0	25.01.2023	
58.	Контроль - передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	1	0	27.01.2023	
59.	Контроль - нижняя прямая подача.	1	0	1	30.01.2023	
60.	Баскетбол. Формирование умения стойки игрока, передвижения.	1	0	0	01.02.2023	
61.	Баскетбол. Формирование умения стойки игрока, передвижения.	1	0	0	03.02.2023	
62.	Освоение навыка передачи и ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости.	1	0	0	06.02.2023	
63.	Освоение навыка передачи и ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости.	1	0	0	08.02.2023	
64.	Контроль - ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	1	1	0	10.02.2023	
65.	Формирование умения остановки двумя шагами, прыжком. Освоение навыка броска мяча в кольцо с места.	1	0	0	13.02.2023	

66.	Формирование умения остановки двумя шагами, прыжком. Освоение навыка броска мяча в кольцо с места.	1	0	0	15.02.2023	
67.	Контроль - бросок мяча в кольцо с места.	1	0	1	17.02.2023	
68.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол 3х3	1	0	0	20.02.2023	
69.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол 3х3	1	0	0	22.02.2023	
70.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол 3х3. Эстафеты	1	0	0	24.02.2023	
71.	Техника безопасности на уроках на уроках легкой атлетики. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	0	27.02.2023	
72.	Освоение навыка челночного бега 3х10м и прыжка в длину с места. Учебная игра в минибаскетбол.	1	0	0	01.03.2023	
73.	Освоение навыка челночного бега 3х10м и прыжка в длину с места. Учебная игра в минибаскетбол.	1	0	0	03.03.2023	
74.	Совершенствование навыка челночного бега 3х10 м и прыжка в длину с места. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	06.03.2023	
75.	Контроль - челночный бег 3х10 м. Учебная игра в баскетбол.	1	1	0	08.03.2023	
76.	Контроль - прыжок в длину с места. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	10.03.2023	
77.	Баскетбол. Освоение навыка передачи, ведения мяча и броска мяча по кольцу. Учебная игра.	1	0	0	13.03.2023	
78.	Баскетбол. Освоение навыка передачи, ведения мяча и броска мяча по кольцу. Учебная игра.	1	0	0	15.03.2023	
79.	Лёгкая атлетика. Челночный бег.	1	0	0	17.03.2023	

80.	Лёгкая атлетика. Челночный бег.	1	0	0	20.03.2023	
81.	Лёгкая атлетика. Челночный бег.	1	0	1	22.03.2023	
82.	Освоение навыка бега в равномерном темпе бега с ускорением.	1	0	0	24.03.2023	
83.	Освоение навыка бега в равномерном темпе бега с ускорением.	1	0	0	03.04.2023	
84.	Освоение навыка спринтерского бега и метания малого мяча с трех шагов.	1	0	0	05.04.2023	
85.	Освоение навыка спринтерского бега и метания малого мяча с трех шагов.	1	0	0	07.04.2023	
86.	Контроль - бег 60м.	1	1	0	10.04.2023	
87.	Освоение навыка бега в равномерном темпе и метания малого мяча с трех шагов.	1	0	0	12.04.2023	
88.	Освоение навыка бега в равномерном темпе и метания малого мяча с трех шагов.	1	0	0	14.04.2023	
89.	Контроль - метание малого мяча на дальность с трех шагов.	1	1	0	17.04.2023	
90.	Освоение навыка бега в равномерном темпе и прыжков в длину с 7-9 шагов.	1	0	0	19.04.2023	
91.	Освоение навыка бега в равномерном темпе и прыжков в длину с 7-9 шагов.	1	0	0	21.04.2023	
92.	Освоение навыка бега в равномерном темпе и прыжков в длину с 7-9 шагов.	1	0	0	24.04.2023	
93.	Контроль - прыжок в длину с разбега.	1	0	1	26.04.2023	
94.	Освоение навыка бега в равномерном темпе и легкоатлетическая эстафета.	1	0	0	28.04.2023	

95.	Освоение навыка бега в равномерном темпе и легкоатлетическая эстафета.	1	0	0	01.05.2023	
96.	Контроль - бег 1000 м	1	0	1	03.05.2023	
97.	Развитие общефизических качеств. Эстафеты.	1	0	0	05.05.2023	
98.	Развитие общефизических качеств. Эстафеты.	1	0	0	08.05.2023	
99.	Развитие общефизических качеств. Эстафеты.	1	0	0	10.05.2023	
100.	Эстафеты. Спортивные игры.	1	0	0	12.05.2023	
101.	Эстафеты. Спортивные игры.	1	0	0	15.05.2023	
102.	Эстафеты. Спортивные игры.	1	0	0	17.05.2023	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	16		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Твой Олимпийский учебник: учеб, пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. -23-е изд. , перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2011.-152с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2012.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.– М.: Просвещение, 2012.
3. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е.В. Поповой. СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с.
- 4.В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.)
5. (Физическая культура. 5 – 7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.] ; под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2012.)
6. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).-М. Просвещение, 2012.
7. Гуревич И.А. физическая культура и здоровья. 300 соревновательно - игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011.-349 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»<http://lid.sportedu.ru/press/tpfk/>
3. Издательский дом «1 сентября» <http://www.1septembr.ru>
4. Издательский дом «Советский спорт» <http://www.sovsportizdat.ru>
5. Сайт учителей физической культуры "Физкультура на 5" <https://fizkulturana5.ru/>
6. Физкультура. Сайт учителя физической культуры <http://pculture.ru/>
7. Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
8. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/>
9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" <https://www.gto.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2012.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно гимнастическое, 3 м (напольное)
3. Спортивный козел гимнастический
4. Мат гимнастический
5. Мост для прыжков (приставной)
6. Мост гимнастический
7. Скакалка
8. Сетка волейбольная
9. Гимнастическая скамейка
10. Рулетка
11. Мяч волейбольный
12. Мяч баскетбольный
13. Турник
14. Обруч
15. Теннисный мяч

