

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МО "Акушинский район"

МКОУ "Цугнинская средняя общеобразовательная школа им.Гаджимурадова М.М."

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
технологии, физкультуры
_____ Рабаданова А.Р

Протокол № 07
от "06" 07 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР МКОУ
"Цугнинская СОШ им.
Гаджимурадова М.М."

Рабаданова Р.К _____

Протокол № 07
от "06" 0 7 2 0 2 2 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Сулейманов Р.Н.

Приказ № 29

от "07" 07 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2182093)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Сулейманов Рабадан Шахбанович
учитель

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 изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	01.09.2022	обсуждение задач и содержание занятий физической культуры и шахматы;	Устный опрос;	https://galhar.jimlfree.com
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры организацией спортивной работы в школе	0	0	0	02.07.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	https://galhar.jimlfree.com
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	05.09.2022	осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	https://galhar.jimlfree.com
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	07.09.2022	анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;	Устный опрос;	https://galhar.jimlfree.com
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	09.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;	Устный опрос;	https://galhar.jimlfree.com
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	12.09.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;	Устный опрос;	https://galhar.jimlfree.com
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0	0	0	14.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://galhar.jimlfree.com
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	16.09.2022	Этика поведения шахматиста во время игры;	Устный опрос;	https://galhar.jimlfree.com
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	20.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Практическая работа;	https://galhar.jimlfree.com
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0	21.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://galhar.jimlfree.com
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	24.09.2022	Шахматы. Принципы развития дебюта. Основные цели дебюта;	Устный опрос;	https://galhar.jimlfree.com

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0	0	0	27.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	https://galhar.jimlfree.com
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0	0	0	28.09.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа;	https://galhar.jimlfree.com
2.10	Ведение дневника физической культуры	0	0	0	01.10.2022	Шахматы. Три правила дебюта;	Практическая работа;	https://galhar.jimlfree.com
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	19.09.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	23.09.2022	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	26.09.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0		;	;	---
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2	29.09.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	30.09.2022	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	03.10.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	08.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0	0	0		;	;	---
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0	0	0		;	;	---
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0	0	0		;	;	----
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	0	0	0		;	;	---
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	0	0	0		;	;	---
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0	0	0		;	;	---
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	2	10.10.2022 11.10.2022	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ

3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	0		;	;	-
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	3	15.10.2022 17.10.2022	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	22.10.2022 24.10.2022	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	25.10.2022 29.10.2022	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	12.11.2022 14.11.2022	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
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	0	0	0		;	;	---
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	3	15.11.2022 21.11.2022	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
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	2	0	2	22.11.2022 26.11.2022	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	0	3	28.11.2022 03.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2	05.12.2022 06.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	10.12.2022	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0		;	;	---
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0		;	;	---
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0		;	;	---
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0		;	;	---
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0	0	0		;	;	---
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2	12.12.2022 13.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	3	17.12.2022 20.12.2022	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	3	24.12.2022 27.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	3	09.01.2023 14.01.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	3	0	3	16.01.2023 21.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3	23.01.2023 28.01.2023	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	4	0	4	30.01.2023 06.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2	07.02.2023 11.02.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	2	13.02.2023 14.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	3	0	3	25.02.2023 28.02.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	4	0	4	04.03.2023 11.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2	13.03.2023 14.03.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;;	Устный опрос;	Конспект, учи.ру, РЭШ
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	30	15.03.2023 26.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	Конспект, учи.ру, РЭШ
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	03.09.2022	Устный опрос;
2.	Знакомство с историей олимпийских игр	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Введение. Немного истории развития шахмат	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Режим дня, его значение для школьника	1	0	1	10.09.2022	Устный опрос;
5.	Самостоятельное составление режима дня	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Шахматная доска	1	0	1	13.09.2022	Устный опрос;
7.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	17.09.2022	Практическая работа;
8.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос;
9.	Шахматное войско	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Упражнения утренней зарядки, 16 движений на все группы мышц	1	0	1	24.09.2022	Устный опрос;
11.	Упражнения на развитие гибкости суставов, стретчинг	1	0	1	26.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
12.	Ходы ферзей	1	0	1	27.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Упражнения на развитие координации. Прыжки со скакалкой	1	0	1	01.10.2022	Устный опрос;

14.	Упражнения на развитие координации. Упражнения с мячом	1	0	1	03.10.2022	Устный опрос;
15.	Ходы пешек	1	0	1	04.10.2022	Устный опрос;
16.	Знакомство с понятием "Спортивно-оздоровительная деятельность"	1	0	1	08.10.2022	Устный опрос;
17.	Модуль "Гимнастика". Лазание по канату	1	0	1	10.10.2022	Устный опрос;
18.	Ходы слонов	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
19.	Лазание по канату, отработка техники	1	0	1	15.10.2022	Практическая работа;
20.	Бег на короткие дистанции. Отработка техники	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Ходы конем	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
22.	Бег с равномерной скоростью на короткие дистанции. Зачет.	1	1	0	22.10.2022	Зачет;
23.	Отработка техники беговых упражнений	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Необычные ходы шахматных фигур	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
25.	Упражнения по бегу на короткие дистанции. Тренировка	1	0	1	29.10.2022	Практическая работа;
26.	Прыжки в длину с разбега. Отработка техники	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
27.	Начальное положение фигур	1	0	1	12.11.2022	Практическая работа;
28.	Прыжки в длину с разбега. Тренировка	1	0	1	14.11.2022	Устный опрос;
29.	Метание малого мяча. Тренировка	1	0	1	15.11.2022	Устный опрос;

30.	Ходы ладьи	1	0	1	19.11.2022	Устный опрос;
31.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Зачет	1	1	0	21.11.2022	Зачет;
32.	Метание маого мяча на дальность. Тренировка	1	0	1	22.11.2022	Устный опрос;
33.	Ладья против слона	1	0	1	26.11.2022	Устный опрос;
34.	Метание малого мяча на дальность. Отработка техники	1	0	1	28.11.2022	Устный опрос;
35.	Спортивные игры. Знакомство с рекомендациями по использованию упражнений в баскетболе	1	0	1	29.11.2022	Устный опрос;
36.	Ферзь против ладьи и слона	1	0	1	03.12.2022	Устный опрос;
37.	Спортивные игры. Знакомство с рекомендациями по использованию упражнений в баскетболе	1	0	1	05.12.2022	Устный опрос;
38.	Ведение бакетбольного мяча. Отработка техники	1	0	1	06.12.2022	Устный опрос;
39.	Конь против ферзя, ладьи и слона	1	0	1	10.12.2022	Устный опрос;
40.	Ведение баскетбольного мяча. Тренировка	1	0	1	12.12.2022	Устный опрос;
41.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками. Отработка техники	1	0	1	13.12.2022	Устный опрос;
42.	Ценность фигур	1	0	1	17.12.2022	Устный опрос;
43.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками. Тренировка	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;

44.	Нижняя передача мяча в волейболе. Отработка техники	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
45.	Единица измерения ценности фигур	1	0	1	24.12.2022	Практическая работа;
46.	Нижняя передача мяча в волейболе. Тренировка	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Освоение технических действий игры в волейбол. Отработка техники	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
48.	Размен. Равноценный и неравноценный размен.	1	0	1	31.12.2022	Практическая работа;
49.	Упражнение для освоения технических действий для игры в волейбол. Тренировка	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
50.	Прием и передача мяча в волейболе двумя руками снизу. Отработка техники	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
51.	Рокировка. Длинная и короткая рокировка	1	0	1	14.01.2023	Практическая работа;
52.	Прием и передача мяча в волейболе двумя руками снизу. Тренировка	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в волейболе. Отработка техники	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
54.	Король. Значение короля	1	0	1	21.01.2023	Практическая работа;
55.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в волейболе. Зачет	1	1	0	23.01.2023	Зачет;
56.	Футбол. Удар по неподвижному мячу. Отработка техники	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
57.	Практическая игра. Зачет.	1	1	0	28.01.2023	Зачет;

58.	Футбол. Удар по неподвижному мячу. Тренировка	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Остановка катящегося мяча внутренней стопой. Освоение техники	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
60.	Шах, мат и пат.	1	0	1	04.02.2023	Практическая работа;
61.	Остановка катящегося мяча внутренней стопой. Тренировка	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Ведение футбольного мяча. Обучение техники.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
63.	Превращение пешки	1	0	1	11.02.2023	Практическая работа;
64.	Ведение футбольного мяча. Тренировка	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Обводка мячом ориентиров. Отработка техники	1	0	1	14.02.2023	Устный опрос;
66.	Мат в один ход и несколько ходов	1	0	1	18.02.2023	Устный опрос;
67.	Обводка мячом ориентиров. Тренировка	1	0	1	20.02.2023	Устный опрос;
68.	Легкая атлетика. Бег на 30 метров. Зачет.	1	1	0	21.02.2023	Зачет;
69.	Основные цели дебюта	1	0	1	25.02.2023	Устный опрос;
70.	Бег на 30 метров тренировка	1	0	1	27.02.2023	Устный опрос;
71.	Бег на 30 метров. Обучение техники	1	0	1	28.02.2023	Устный опрос;
72.	Нападение на фигуру созданием удара	1	0	1	04.03.2023	Устный опрос;
73.	Бег на 60 метров. Тренировка	1	0	1	06.03.2023	Устный опрос;
74.	Бег на 60 метров. Обучение техники	1	0	1	07.03.2023	Устный опрос;

75.	Дебютные ловушки	1	0	1	11.03.2023	Устный опрос;
76.	Бег 60 метров. Зачет	1	1	0	13.03.2023	Зачет;
77.	Подтягивание на перекладине. Обучение техники	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
78.	Расположение пешек и пешечные слабости	1	0	1	18.03.2023	Практическая работа;
79.	Подтягивание на перекладине. Тренировка	1	0	1	01.04.2023	Практическая работа;
80.	Подготовка на перекладине. Зачет	1	1	0	03.04.2023	Зачет;
81.	Три стадии шахматной партии	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
82.	Наклон вперед из положения стоя. Обучение техники	1	0	1	08.04.2023	Практическая работа;
83.	Наклон вперед из положения стоя. Тренировка	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
84.	Стратегические цели	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
85.	Челночный бег. Обучение техники	1	0	1	15.04.2023	Практическая работа;
86.	Челночный бег. Тренировка	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
87.	Практическая игра. Зачет	1	1	0	18.04.2023	Зачет;
88.	Прыжок в длину с места. Обучение техники	1	0	1	22.04.2023	Практическая работа;
89.	Прыжок в длину. Тренировка	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
90.	Направленная борьба за центр	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
91.	Метания мяча весом 150 граммов. Обучение техники	1	0	1	29.04.2023	Практическая работа;
92.	Метания мяча весом 150 граммов. Тренировка	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;

93.	Быстрое развитие фигур	1	0	1	06.05.2023	Практическая работа;
94.	Поднимание туловища из положения лежа. Обучение техники	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
95.	Поднимание туловища из положения лежа. Тренировка	1	0	1	13.05.2023	Практическая работа;
96.	Класификация дебютов	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
97.	Отжим от пола из положения лежа. Обучение техники	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
98.	Отжим от пола из положения лежа. Тренировка	1	0	1	20.05.2023	Практическая работа;
99.	Тактические удары и комбинации	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
100.	Отжим от пола из положения лежа. Зачет.	1	1	0	23.05.2023	Зачет;
101.	Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	1	27.05.2023	Практическая работа;
102.	Обобщение и систематизация пройденных тем	1	0	1	29.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учи.ру, РЭШ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Учи.ру, РЭШ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

0

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Имеющийся в наличии спортивный инвентарь