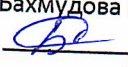


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Дагестан
МБОУ «Гимназия №17»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Давыдова К.Э

от «..... 2023г»

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
Бахмудова С.А.

от «.....2023г»



Рабочая программа
(ID 1941797)
на 2023-2024 учебный год
учебного предмета «Физической культуры»
для обучающихся 5 классов.

Учитель: Гаммадаева А. Б.

Махачкала 2023-2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования 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 вбережном 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 является 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 вводят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивное плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правиласамостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжкивверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и поразной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием его ведения и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского

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 значения физической культуры и спорта в жизни человека, понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и общества.

ошибкам непрофессионалов 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 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 профилактики её нарушения; планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физическогоразвития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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 передвижных 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 разноножным способом вверх по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; 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);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			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	0.25	0	0	Учебник. Физическая культура 5 кл. Лях
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0	https://urok.1c.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0	https://urok.1c.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0	Учебник. Физическая культура 5 кл. Матвеев
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры НА 5"
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0	https://educont.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0	http://www.it-n.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0	http://www.trainer.h1.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физических развития	0.25	0	0	http://www.trainer.h1.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0	http://www.uroki.net/

3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	http://www.trainer.n1.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». «Пресс»	2	1	1	http://www.it-n.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация акробатических элементов	2	1	1	Учебник. Физическая культура 5 кл. Матвеев
3.13.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание по гимнастической скамье	1	0	1	http://www.it-n.ru/
3.14	Модуль «Гимнастика». Акробатика «Мост»	2	1	1	http://www.it-n.ru/
3.15	Модуль «Гимнастика». Акробатика «Ласточка»	1	1	0	http://www.it-n.ru/
3.16	Модуль «Гимнастика». Акробатика «Стойка на лопатках»	2	1	1	http://www.it-n.ru/
3.17	Модуль «Гимнастика». Акробатика «Прыжки в высоту способом перешагивания»	3	1	2	http://pculture.ru/
3.18	Модуль «Гимнастика». Акробатика «Лазание по канату»	1	0	1	http://www.it-n.ru/
	Итого по разделу	21			
3.19	Модуль «Спортивные игры Баскетбол». Техника безопасности на уроке. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	http://kzgd.narod.ru/
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой.	3	1	2	Учебник. Физическая культура 5 кл. Матвеев
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении	2	1	1	http://www.it-n.ru/
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бег с изменением направления	2	1	1	http://www.it-n.ru/

3.36	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения Беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Учебник. Физическая культура 5 кл. Матвеев
3.37	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег 1000м	1	0	1	http://www.uschool.ru/
3.38	Модуль «Лёгкая атлетика» Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега	1	1	0	Учебник. Физическая культура 5 кл. Матвеев
3.39	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на коротких дистанции 60м	2	1	1	http://www.uschool.ru/
3.40	Модуль «Лёгкая атлетика». Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способностями их использования для развития точности движения. Метание малого мяча на дальность и в цель	2	1	1	http://www.uschool.ru/
3.41.	Модуль «Лёгкая атлетика». Многоголки. Челночный бег.	1	0	1	http://www.uschool.ru/
3.42	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег по кругу	1	0	1	http://www.uschool.ru/
3.43.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подтягивание на перекладине(м). Подтягивание из виса лежа (д).	1	1	0	http://www.uschool.ru/
3.44	Модуль «Лёгкая атлетика». Наклон в перед из положения стоя.	1	1	0	http://www.uschool.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18	50	http://www.uschool.ru/

13.	Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.				I		I		зачет
14.	Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги				I		I		
15.	Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги				I		I		зачет
16.	Обучение. Бег на длинные дистанции. Многоскоки				I		I		
17.	Совершенствование. Бег на длинные дистанции. Подтягивание				I		I		
18.	Контрольный. Тест- 1000 м.				I		I		зачет
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.				I		I		
20.	Контрольный. Строевые упражнения. Перекаты				I		I		
21.	Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед				I		I		
22.	Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед				I		I		зачет
23.	Обучение. Стойка на лопатках. Мост				I		I		
24.	Контрольный. Стойка на лопатках.				I		I		зачет
25.	Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. «Мост»				I		I		зачет
26.	Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.				I		I		
27.	Обучение. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.				I		I		
28.	Контрольный. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.				I		I		зачет
29.	Обучение. Пресс.				I		I		
30.	Контрольный. Пресс				I		I		зачет

49.	Контрольный. Верхняя подача мяча. Учебная игра в волейбол		1	1	1	Зачет
50.	Учебная игра в баскетбол.		1		1	
51.	Учебная игра в баскетбол.		1		1	
52.	Эстафетный бег с элементами баскетбола.		1		1	
53.	Техника безопасности на уроке. Бег 30м		1		1	
54.	Совершенствование. Низкий старт. Бег 30м		1		1	зачет
55.	Бег 60м. Прыжки с разбега		1		1	Тестирование
56.	Совершенствование. Бег 60м.		1		1	
57.	Метание мяча на дальность. Эстафеты		1		1	
58.	Контрольный. Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.		1		1	зачет
59.	Прыжки со скакалкой. Наклон туловища вперед из положения стоя		1		1	
60.	Подтягивание, отжимание. Футбол		1		1	
61.	Круговая эстафета. Ведение футбольного мяча.		1		1	зачет
62.	Обучение. Круговая эстафета. Передачи футбольного мяча.		1		1	
63.	Метание мяча. Прыжки с разбега		1		1	зачет
64.	Контрольный. Метание мяча. Учебная игра		1		1	зачет
65.	Контрольный. Прыжки с разбега		1		1	зачет
66.	Учебная игра в мини-футбол.		1		1	

67.	Учебная игра в мини-футбол.		I			I	
68.	Учебная игра в мини-футбол.-		I			I	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ							
			68		28	40	

- плакаты методические;
 - портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- Технические средства:

- мегафон;

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 5 КЛАСС
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Турецкий И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейсон Г. Б. Программы по физической культуре 1-11 класса. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвино Е.И., Вилянский М. Я., Туканов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развитием общего среднего образования РФ, Москва, Радио-связь, 2006 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей физической культуры, подготовка к олимпиадам <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturaishkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/> <https://fk-is.ru/>
7. Читательский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchrportal.ru/load/101>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

31.	Обучение. Пазание по гимнастической скамейке		1			1	
32.	Совершенствование. Пазание по гимнастической скамейке		1	1			зачет
33.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		1			1	
34.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча правой и левой		1			1	
35.	Контрольный. Ведение мяча правой и левой.		1	1			Зачет
36.	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками от груди.		1			1	
37.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками от груди.		1	1			зачет
38.	Обучение. Учебная игра баскетбол.		1			1	
39.	Контрольный. Бег с изменением направления.		1			1	
40.	Обучение. Бег с изменением направления. Ведение 2 шага бросок.		1	1			зачет
41.	Контрольный. Бег с изменением направления. Ведение 2 шага бросок.		1	1			зачет
42.	Обучение. Штрафной бросок. Учебная игра		1			1	
43.	Контрольный. Штрафной бросок. Учебная игра		1	1			зачет
44.	Обучение. Стойка и передвижение игрока в волейболе		1			1	
45.	Обучение. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол		1			1	
46.	Обучение. Верхняя подача мяча. Учебная игра в волейбол		1			1	
47.	Контрольный. Нижняя подача.		1	1			зачет
48.	Учебная игра в волейбол. Пионербол		1			1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Тема урока	Дата изучения	Количество часов			Виды, формы контроля
			всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		1		1	
2.	Обучение. Спринтерский бег. Техника низкого старта.		1		1	
3.	Контрольный. Бег 30 метров с низкого старта.		1	1		зачет
4.	Низкий старт. Бег 60м		1		1	
5.	Контрольный. Спринтерский бег. Бег 60 м.		1	1		зачет
6.	Комбинированный. Прыжок в длину с места.		1		1	
7.	Контрольный. Прыжок в длину с места.		1	1		зачет
8.	Обучение. Метание малого мяча.		1		1	
9.	Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.		1		1	
10.	Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.		1	1		зачет
11.	Контрольный. Метание малого мяча в цель		1	1		зачет
12.	Обучение. Прыжки через скакалку. Челночный бег		1		1	

3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Цифровой бросок.	2	1	1	http://www.it-n.ru/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра «Мини-баскетбол».	3	3	0	Учебник. Физическая культура 5 кл. Матвеев
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Техника безопасности на уроке	1	0	1	http://www.it-n.ru/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Обучение. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	1	2	http://kzgd.narod.ru/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Обучение. Верхняя подача мяча в волейболе	2	0	2	http://www.it-n.ru/
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	1	1	http://www.it-n.ru/
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2	http://www.it-n.ru/
3.30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игра по упрощенным правилам в волейбол (пионербол)	3	1	2	http://www.it-n.ru/
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	Учебник. Физическая культура 5 кл. Матвеев
3.32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча(левой и правой ногой)	2	0	2	http://sport-lessons.com/leamgames/football/уроки футбола:
3.33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом конусов	1	0	1	http://sport-lessons.com/leamgames/football/уроки футбола:
3.34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	http://sport-lessons.com/leamgames/football/уроки футбола:
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра «Мини – футбол»	5	2	3	http://sport-lessons.com/leamgames/football/уроки футбола:
	Итого по разделу	36			

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0	0	http://www.it-n.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0	0	http://www.urok1.net/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0	0	http://spo.1september.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0	0	http://psculture.ru/
Итого по разделу		3				

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0	0	http://psculture.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0	0	http://www.it-n.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0	0	http://www.trainer.h1.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0	0	http://psculture.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	1	1	http://www.trainer.h1.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	1	1	http://psculture.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	1	1	http://www.it-n.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Техника безопасности.	0.25	0	1	1	http://kzgd.nalog.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке. Перекаты назад	2	0	2	2	http://www.trainer.h1.ru/

спортом;
осознание необходимости введения здорового образа жизни как средства профилактики заболеваний и сохранения здоровья;
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
готовность соблюдать правила и требования к организации бивака 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 компетенции 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 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 техникой безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивака;
устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменением 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 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 наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и рекомендаций 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 друг другу и самим собой, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «плотстративного образа» 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 технических действиях в защите и нападениях, терпимо относятся к

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 самостийной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь суммарной 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. Современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаляющие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и пластичности суставов; развитие координации; формирование элементарных навыков с использованием внешних отягощений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырк вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ногтврозь (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 скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения высоким старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнуть 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 «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 изученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее изученные 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 изученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по

