

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

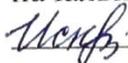
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Отдел по образованию Николаевского муниципального района

МОУ "Вербенская СШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
начальных классов

 Искалиева Л.А.
Протокол № 1 от 15.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР

 Буланова С.В.
Протокол №1 от 17.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Исмаилов О.С.
Приказ № 49 от 21.08.2023.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2285899)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

Учитель: Исмаилова Н.А.

Х. Красный Мелиоратор 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 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). Акробатика. Опорные прыжки через гимнастического козла ногиврозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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»;

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

Модуль «Зимние виды спорта». Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.

Модуль «Настольный теннис». Набивание мяча (ладонной, тыльной, ладонной и тыльной) стороной ракетки. Изучения хваток плоскостей вращения мяча. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствования плоскостей вращения мяча. Обучение подачи (маятник), (веер). Учебная игра с элементами подачи. Выполнение упражнений динамического характера в движении на месте.

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);

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»;

демонстрировать технические действия в настольном теннисе:

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	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	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	1	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	1	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0.5		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	1	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале; середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0,5	0	0.25		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов; с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25		упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений; с одноимёнными и ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		разучивают упражнения в равновесии; точности движений; жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Акробатика.	4	2	2		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения; выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии	1	0	1		характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры.	3	1	2		характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. упражнения на перекладине.	1	1	0		анализируют её с помощью сравнения с техникой образца; выявляют ошибки и предлагают способы их устранения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры.упражнения на перекладине. Подтягивание из виса – тест.	1	0	1		повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14.	Модуль «Гимнастика Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет.	1	1	0		упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке; на напольном гимнастическом бревне; на низком гимнастическом бревне;; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка . лазанья погимнастической стенке разноимённым описывают её по фазам движения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – учет.	1	1	0		контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя; анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости передвижения учителем);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют эстафетного бега с высоким стартом. разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1	1	0		разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча в горизонтальную цель.	4	1	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1	0	1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бегс максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега – учет.	1	1	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися;		
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на средние дистанции.	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя; анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26	Модуль «Лёгкая атлетика» Преодоление полосы препятствий.	2	1	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя; выделяют основные фазы движения; определяют возможные ошибки в технике передвижения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.27	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1	1	0		выделяют основные фазы движения; определяют возможные ошибки в технике передвижения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		выделяют основные фазы движения; определяют возможные ошибки в технике передвижения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		контролируют технику выполнения передвижения на юник	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		проводят сравнение с образцом техники учителя;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.32.	Модуль «Зимние виды спорта». Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.33.	Модуль «Зимние виды спорта». Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	2	0	1		выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.34.	Модуль «Настольный теннис» Набивание мяча(ладонной, тыльной, ладонной и тыльной)стороной ракетки.	1	0	0		анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.35.	Модуль «Настольный теннис» Изучения хваток плоскостей вращения мяча.	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ХВАТОК плоскостей вращения мяча. выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.36.	Модуль «Настольный теннис». Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствования плоскостей вращения мяча	1	0	1		выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.37.	Модуль «Настольный теннис». Обучение подачи (маятник),(верс). Учебная игра с элементами подач.	1	0	1		выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения подачи ; сравнивают её с имеющимся опытом; определяют возможные ошибки и причины их появления; делают выводы;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.38.	Модуль «Настольный теннис». Выполнение упражнений динамического характера в движении на месте.	1	0	1		Выполнение упражнений в движении на месте. закрепляют и совершенствуют технику , рассматривают; выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.39.	Модуль «Настольный теннис». Прыжковые упражнения и перемещения в стойке теннисиста.	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.40.	Модуль «Настольный теннис». Удары накат и подрезка.	1	0	1		определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; делают выводы;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.41.	Модуль «Настольный теннис». Работа плеча предплечья и кисти.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику плеча предплечья и кисти.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.42.	Модуль «Настольный теннис». Тактика игры атакующего.	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники атакующего. определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику игры.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.43.	Модуль «Настольный теннис». Учебная игра. Подведение итогов. Контрольные нормативы	1	0	1		определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику игры	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.44.	Модуль «Легкая атлетика», кроссовая подготовка, Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прыжка с разбега;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.45.	Модуль «Легкая атлетика», Прыжок в высоту с разбега – учет	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.46.	Модуль «Легкая атлетика», Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест	1	0	1		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.47	Модуль «Легкая атлетика», Низкий старт и стартовый разгон. Бег – 60 м – учет.	1	1	0		разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.48	Модуль «Легкая атлетика», Метание мяча на дальность.	2	1	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.49	Модуль «Легкая атлетика», Прыжок в длину с разбега – учет.	1	1	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		66						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	3		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	60				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практичес кие работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре организации спортивной работы в школе	1	0	0		Устный опрос
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		Устный опрос
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	0	0		Практическая работа
5.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1	0	0		Практическая работа
6.	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа
7.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1	1	1		Практическая работа
8.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	0	1		Практическая работа
9.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x10м. – тест.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Метание мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание мяча на дальность – учет.	1	0	1		Практическая работа;

12.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Бег максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа;
14.	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	1	1		Практическая работа;
15.	Бег на средние дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест	1	0	1		Практическая работа;
17.	Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Преодоление полосы препятствий – учет.	1	1	1		Практическая работа;
19.	Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1	1	1		Практическая работа;
20.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		Практическая работа
21.	Акробатика.	1	0	1		Практическая работа
22.	Акробатика – учет.	1	1	1		Практическая работа
23.	Акробатика.	1	0	1		Практическая работа
24.	Акробатика – учет.	1	1	1		Практическая работа
25.	Упражнения в равновесии.	1	0	1		Практическая работа
26.	Висы и упоры.	1	0	1		Практическая работа
27.	Висы и упоры.	1	0	1		Практическая работа
28.	Висы и упоры-учет	1	1	1		Практическая работа

29	Висы и упоры.упражнения на перекладине.	1	0	1		Практическая работа
30.	Висы и упоры.упражнения на перекладине. Подтягивание из виса – тест.	1	0	1		Практическая работа
31.	Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет.	1	1	1		Практическая работа
32.	Опорный прыжок.	1	0	1		Практическая работа
33.	Опорный прыжок.	1	0	1		Практическая работа;
34	Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – учет.	1	1	1		Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов	1	0	1		Практическая работа;
35.	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		Практическая работа
41.	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	1	1		Практическая работа
42.	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1	0	1		Практическая работа

43.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		Устный опрос.
44.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		Устный опрос.
45.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		Устный опрос.
46.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0		Устный опрос.
47.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1	0	0		Устный опрос.
48.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Устный опрос.
49.	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Устный опрос.

50.	Модуль «Настольный теннис» Набивание мяча(ладонной,тыльной, ладонной и тыльной)стороной ракетки.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Изучения хваток плоскостей вращения мяча.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствования плоскостей вращения мяча.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Обучение подачи (маятник),(веер).Учебная игра с элементами подач.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Выполнение упражнений динамического характера в движении на месте.	1	1	1		Практическая работа;
55.	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке теннисиста.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Удары накат и подрезка.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Работа плеча предплечья и кисти.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Тактика игры атакующего.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Учебная игра.Подведение итогов.Контрольные нормативы.	1	1	1		Практическая работа;
60.	Модуль «Легкая атлетика», кроссовая подготовка, Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Прыжок в высоту с разбега – учет.	1	1	1		Практическая работа;
62.	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест	1	0	1		Практическая работа;
63.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег – 60 м – учет.	1	1	1		Практическая работа;
64.	Метание мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Метание мяча на дальность – учет. Прыжок в длину с разбега.	1	1	1		Практическая работа;
66.	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	1	1		Практическая работа;

67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68	7	63		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Программы, выбранной общеобразовательным учреждением

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме **68 часов. МОУ "Вербенская СШ"**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютер

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201282

Владелец Исмаилов Эльнур Сардарович

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024