

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым

Управление образования молодежи и спорта администрации Бахчисарайского района Республики Крым

МБОУ «Железнодорожненская СОШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| на заседании ШМО | Заместитель директора по УВР | Директор |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ермолин Д.Н. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дубинюк О.В. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ермолина Н.Н. |
| Протокол № | Протокол №9 | Приказ № |
| от "29" августа2022 г. | от "30" августа 2022 г. | от "" г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**   
**(ID 3640194)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Акипская Елизавета Борисовна   
Учитель физической культуры

c.Железнодорожное 2022

**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 спосбностей 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 фор​мирование 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 одно​имённым 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 физичес​ких 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. | **Что понимается под физической культурой** | 2 | 0 | 2 | 02.09.2022  05.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 1 | 1 | 07.09.2022  09.09.2022 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Устный опрос; | https://[www.youtube.com/watch?v=A\_b56V4SRZg](http://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 3 | 0 | 3 | 21.09.2022  26.09.2022 | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;  наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;  разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); | Практическая работа; Работа на уроке; | https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v- fizicheskih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 5 | 0 | 5 | 28.09.2022  07.10.2022 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;  разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;  разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; | Практическая работа; Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 6 | 1 | 5 | 10.10.2022  21.10.2022 | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;  разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);;  разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); | Практическая работа; Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 6 | 1 | 5 | 07.11.2022  18.11.2022 | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;  обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;  обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;  разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; | Практическая работа; Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6. | Модуль " *Подвижные и спортивные игры»* | 3 | 0 | 3 | 21.11.2022  25.11.2022 | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;  обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;  играют в разученные подвижные игры; | Устный опрос; Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 4.7. | Модуль " *Подвижные и спортивные игры»* | 21 | 1 | 17 | 28.11.2022  20.01.2023 | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;  обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;  играют в разученные подвижные игры; | Практическая работа; Тестирование; Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 10 | 0 | 10 | 23.01.2023  20.02.2023 | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); | Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 4 | 1 | 3 | 22.02.2023  01.03.2023 | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;  разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом  в правую и левую сторону);; | Тестирование; Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 6 | 0 | 6 | 03.03.2023  15.03.2023 | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;  разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; | Работа на уроке; | https://[www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA](http://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA) |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 20 | 0 | 20 | 17.03.2023  08.05.2023 | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;  обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;  играют в разученные подвижные игры; | Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
| Итого по разделу | | 82 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 10 | 5 | 5 | 10.05.2023  31.05.2023 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Тестирование; Работа на уроке; | https://[www.gto.ru/](http://www.gto.ru/) |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |  | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Урок физической культуры в школе | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 2. | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 3. | Режим дня | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 4. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | 1 | 0 |  | Контрольная работа; |
| 5. | Основные правила личной гигиены | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 6. | Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 7. | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 8. | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 9. | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Физические упражнения: исходные положения | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 11. | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 12. | Организующие команды:  «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно»,  «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь»,  «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стройся»,  «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь»,  «Вольно», «Шагом марш»,  «На месте стой, раз, два»,  «Равняйсь», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическая работа; |
| 15. | Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 16. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 20. | Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21. | Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Закрепление выполнения упражнений общей разминки | 1 | 1 | 0 |  | Контрольная работа; |
| 23. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24. | Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Группировка, кувырок в сторону | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 28. | Закрепление техники выполнения подводящих упражнений | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 29. | Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?» | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 30. | Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 31. | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Подвижная игра "Космонавты" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Подвижные игры разных народов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 35. | Броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 36. | Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 37. | Эстафета с баскетбольным мячом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 38. | Подвижные игры разных народов. «День ночь»  «Салки-догонялки» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Подвижные игры разных народов. «День ночь»  «Салки-догонялки» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 43. | Подвижная игра "Космонавты" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 44. | Подвижные игры разных народов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 46. | Броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 48. | Эстафета с баскетбольным мячом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | Подвижные игры разных народов. «День ночь»  «Салки-догонялки» | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 50. | История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Правила безопасности на уроке легкой атлетики.  Техника челночного бега с высокого старта | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52. | Лёгкая  атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе".  Способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Танцевальные шаги:  «полечка» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Танцевальные шаги:  «ковырялочка» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".  Способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 59. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза») | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 61. | Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 62. | Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 63. | Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам». | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 65. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 66. | Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 67. | Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 68. | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 69. | Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 70. | Подвижные и спортивные игры. Т.Б. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 71. | Бросок и ловля мяча. Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 72. | Отработка навыков броска и ловли мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 73. | Одиночный отбив мяча от пола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 74. | Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 75. | Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 76. | Игровые задания с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 77. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 78. | Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 79. | Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80. | Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 81. | Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 82. | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 83. | Подвижная игра "Космонавты" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 84. | Подвижные игры разных народов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 85. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 86. | Броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 87. | Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 88. | Эстафета с баскетбольным мячом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 89. | Подвижные игры разных народов. «День ночь»  «Салки-догонялки» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 90. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 91. | Бег на 30 м (с) | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 92. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 93. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 94. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 95. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 97. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 98. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 99. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 100 | Подвижная игра "Космонавты" | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 101 | Подвижные игры разных народов. | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 102 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  | | |

