

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ, ДЕТСКИЙ САД № 25» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
МО учителей физической культуры
МБОУ «Школа – гимназия,
детский сад № 25» г. Симферополя
от 30.08.2022 год №
Руководитель МО _____ О.А.Курабцева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа – гимназия,
детский сад № 25» г. Симферополя
_____ Р.И.Маслюк
Приказ от 31.08.2022 год № 591/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
5- А, Б, В, Г, Д класс
Составитель: Постникова Людмила Васильевна
Учитель: специалист
Количество часов : 68 , 2 часа в неделю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «Школа – гимназия ,
Детский сад № 25
г. Симферополя

_____ Т.В.Юрьева

31.08.2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (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 часов.

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».

В связи с отсутствием условий для проведения модуля "Зимние виды спорта", этот раздел заменен за счет увеличением часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика» или модулем "Кроссовая подготовка".

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 №08-1447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов)

Комплекса ГТО на серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

Рекомендации по формированию функциональной грамотности у обучающихся в условиях урока физической культуры

Функциональная грамотность – ключевые знания и навыки, необходимые для полноценного участия гражданина в жизни современного общества.

Функциональная

грамотность имеет три составляющие:

– грамотность в чтении – способность понимать, оценивать тексты, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни;

– грамотность в математике – способность математически рассуждать, использовать математические понятия, факты, процедуры и инструменты, чтобы описать, объяснить и предсказать явления;

– грамотность в области естествознания – способность человека осваивать и использовать естественнонаучные знания для объяснения естественнонаучных явлений, проявлять активную гражданскую позицию при рассмотрении проблем, связанных с естествознанием.

Дополнительным видом выступает финансовая грамотность.

В уроки должны включаться задания, выполнение которых будет способствовать развитию функционально грамотности обучающихся.

Для развития читательской компетенции следует использовать тексты, не адаптированные для учебной деятельности. Дать задание обучающимся выбрать информацию по здоровому образу жизни.

Для развития математической грамотности можно давать задания, содержание которых включает графические данные (схемы, таблицы, графики): разбор тактических действий в игре, разработка протоколов для соревнований определение интенсивности физической нагрузки (перевод ЧСС/ за 10 или 15 секунд на ЧСС/мин).

Для развития финансовой грамотности предложить задание на расчет стоимости спортивного оборудования.

Для развития естественнонаучной грамотности рекомендуется давать задания по расчету длины прыжка, скорости бега при определенных физических параметрах человека, с учетом направления и скорости ветра

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель

физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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 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 двух-шаговым 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.

План-график распределения учебного материала

Раздел учебной программы	Уроков	I четверть																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Основы гимнастики		В процессе уроков																		
https://resh.edu.ru																				
Оздоровительная и кор. гимнастика		На каждом уроке																		
https://resh.edu.ru																				
Легкая атлетика	10	■																		
https://resh.edu.ru																				
Крос.подготовка	4											■								
https://resh.edu.ru																				
Футбол	4															■				
https://resh.edu.ru																				
Гимнастика																				
https://resh.edu.ru																				
Волейбол																				
https://resh.edu.ru																				
Баскетбол																				
https://resh.edu.ru																				
Подв.игры и эстаф.		На каждом уроке																		
https://resh.edu.ru																				
Раздел учебной программы	Уроков	II четверть																		
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34			
Основы гимнастики		В процессе уроков																		
https://resh.edu.ru																				
Оздоровительная и кор. гимнастика		На каждом уроке																		
https://resh.edu.ru																				
Легкая атлетика																				
https://resh.edu.ru																				
Футбол																				
https://resh.edu.ru																				
Гимнастика																				

**В том числе
с учётом рабочей программы воспитания**

№	Вид программного материала	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	День знаний. День солидарности в борьбе с терроризмом.	10	https://resh.edu.ru
2	Кроссовая подготовка	.День окончания второй мировой войны. День учителя.	4	https://resh.edu.ru
3	Футбол	День памяти жертв политических репрессий. День народного единства.	4	https://resh.edu.ru
4	Баскетбол	Международный день инвалидов. Битва за Москву. Международный день добровольцев.	12	https://resh.edu.ru
5	Волейбол	День спасателя. Рождество христово. Татьянин день (праздник студентов). День блокады Ленинграда. День воинской славы .День Российской науки.	12	https://resh.edu.ru
6	Гимнастика	Мероприятия месячника День защитника Отчества .Международный женский день. День воссоединения Крыма с Россиейей.	10	https://resh.edu.ru
7	Футбол	День космонавтики	4	https://resh.edu.ru
8	Легкая атлетика	Праздник Весны и Труда. День победы	8	https://resh.edu.ru
9	Кроссовая подготовка	День славянской письменности.	4	https://resh.edu.ru
Итого			68	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ, ДЕТСКИЙ САД № 25»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ**

СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по учебному предмету «Физическая культура»

5-А, 5-Б, 5-В, 5-Г, 5-Д

Составитель: Постникова Людмила Васильевна

Учитель специалист

Количество часов: всего 68 часа, 2 час в неделю

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Школа – гимназия, детский сад
№25»

г. Симферополя

_____ Т.В.Юрьева

31.08.2022 год

Планирование составлено на основе рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура 5 класс»,
утвержденной директором МБОУ «Школа-гимназия, д/с №25», приказ № _____ от 31.08.2022 г.
Составитель: Постникова Людмила Васильевна, учитель специалист.

Календарно-тематическое планирование

«Физическая культура»

5-А, 5-Б, 5-Г, 5-Д

2 часа в неделю, всего – 68 часа

№ уро-ка	Название тем и разделов урока	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Дата проведения урока									
				5-А		5-Б		5-В		5-Г		5-Д	
				по план	по факт	по план	по факт	по план	по факт	по план	по факт	по план	по факт
1	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках по легкой атлетике. История развития легкой атлетике. Низкий старт (15–30 м). Бег по дистанции	1	День знаний	02.09		02.09		02.09		02.09		02.09	
2	ТБ. Контроль выполнения техники - бег (30 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Эстафеты и подвижные игры.	1	День окончания Второй мировой войны. День солидарности в борьбе с терроризмом.	07.09		07.09		06.09		07.09		07.09	
3	ТБ. Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 60 м. с высокого и низкого старта. Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростных качеств.	1		09.09		09.09		09.09		09.09		09.09	
4	ТБ. Контроль выполнения техники - бег (60 м). Прыжок в длину. Исходное	1		14.09		14.09		13.09		14.09		14.09	

	положение, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.											
5	ТБ. Прыжок в длину. Отталкивание. Полет. Приземление.	1		16.09		16.09		16.09		16.09		16.09
6	Т.Б. Прыжок в длину. Техника работы рук, ног во время прыжка в длину. Подвижные и спортивные игры.	1		21.09		21.09		20.09		21.09		21.09
7	ТБ. Контроль выполнения техники - прыжок в длину с места. «Круговая эстафета».	1		23.09		23.09		23.09		23.09		28.09
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. «Круговая эстафета». Спортивные игры.	1		28.09		28.09		27.09		28.09		28.09
9	ТБ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спортивные игры.	1		30.09		30.09		30.09		30.09		30.09
10	ТБ. Развитие выносливости. Бег в сочетании с ходьбой до 5 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	День учителя	05.10		05.10		04.10		05.10		05.10
11	ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой до 6 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Бросок мяча (1 кг), техника выполнения.	1		07.10		07.10		07.10		07.10		07.10
12	ТБ. Равномерный бег до 8 мин. Бег под гору. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		12.10		12.10		11.10		12.10		12.10
13	ТБ. Бег по пересеченной местности (500-1000м). Техника дыхания при беге на длинные дистанции. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры.	1		14.10				14.10				
14	ТБ. Контроль выполнения техники - бег по пересеченной местности (500-1000 м). Работа над равномерностью движения по		День отца	19.10		19.10		18.10		19.10		19.10

	дистанции. Подвижные и спортивные игры.											
15	Инструктаж по ТБ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Техника ведения мяча по прямой, «змейкой».	1		21.10		21.10		21.10		21.10		21.10
16	ТБ. Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы ОРУ. Правила игры. Учебная игра по футболу.	1		26.10		26.10		25.10		26.10		26.10
17	ТБ. Упражнения без мяча: бег «восьмеркой». Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы на точность при передаче в парах на месте и в движении. Игра в футбол.	1	День памяти жертв политических репрессий.	28.10		28.10		28.10		28.10		28.10
18	ТБ. Контроль выполнения техники - ведения мяча по прямой, «змейкой». Удары по мячу на точность. Игра.	1	День народного единства	09.11		09.11		08.11		09.11		09.11
19	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка двумя шагами.	1		11.11		11.11		11.11		11.11		11.11
20	ТБ. Ведение мяча переменнo правой и левой рукой. Передачи мяча двумя руками в парах на месте. Игры «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему».	1		16.11		16.11		15.11		16.11		16.11
21	ТБ. Ведение мяча с обводкой препятствий. Передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		18.11		18.11		18.11		18.11		18.11
22	ТБ. Сочетание приемов ведения, передачи. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1		23.11		23.11		22.11		23.11		23.11

23	Т.Б. Контроль выполнения техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		25.11		25.11		25.11		25.11		25.11
24	ТБ. Обучение штрафному броску. Бросок мяча в кольцо справа, слева от щита. Игра в мини-баскетбол.	1		30.11		30.11		29.11		30.11		30.11
25	ТБ. Штрафной бросок. Бросок мяча в кольцо после ведения. Игра «Не давай мяч водящему».	1	Международный день инвалидов	02.12		02.12		02.12		02.12		02.12
26	Т.Б. Передача мяча одной, двумя руками от плеча в парах на месте и в движении. Основные правила игры. Игра по упрощенным правилам	1	Битва за Москву, Международный день добровольцев	07.12		07.12		06.12		07.12		07.12
27	ТБ. Ведение мяча. Передача мяча в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Понятия про технику игры. Игра «Борьба за мяч».	1	День Героев Отчечества	09.12		09.12		09.12		09.12		09.12
28	ТБ. Бросок одной рукой от плеча в кольцо из-под щита справа и слева. Контроль выполнения техники - бросок мяча в кольцо двумя руками. Передачи мяча в тройках. Учебная игра.	1	День прав человека. День Конституции Российской Федерации	14.12		14.12		13.12		14.12		14.12
29	ТБ. Двойной шаг. Штрафной бросок. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1		16.12		16.12		16.12		16.12		16.12
30	ТБ. Броски мяча после ведения или ловли. Контроль техники выполнения бросков в корзину из-под щита справа и слева. Игры «Борьба за мяч».	1		21.12		21.12		20.12		21.12		21.12
31	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Стойки и передвижения игрока, набрасывание мяча снизу двумя руками возле стены, в парах. Эстафеты.	1		23.12		23.12		23.12		23.12		23.12
32	ТБ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Набрасывание мяча сверху и снизу двумя	1	День спасателя	28.12		28.12		27.12		28.12		28.12

	руками в парах, тройках, кругу над собой. Пионербол.											
33	ТБ. Набрасывание мяча над собой, друг другу в парах. Верхняя передача мяча. Пионербол.	1		30.12		30.12		30.12		30.12		30.12
34	ТБ. Передача мяча в парах после набрасывания мяча. Набивание мяча над собой, перед собой. Пионербол.	1	Рождество Христово	11.01		11.01		10.01		11.01		11.01
35	ТБ. Прием и передача мяча в парах. Контроль выполнения техники - передачи мяча над собой. Пионербол.	1		13.01		13.01		13.01		13.01		13.01
36	ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в стену. Пионербол.	1		18.01		18.01		17.01		18.01		18.01
37	ТБ. Контроль техники выполнения - передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в стену. Пионербол.	1		20.01		20.01		20.01		20.01		20.01
38	ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с упрощенными правилами.	1	«Татьянин день» (праздник студентов)	25.01		25.01		24.01		25.01		25.01
39	ТБ. Контроль техники выполнения - передача мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Пионербол.	1	День снятия блокады Ленинграда	27.01		27.01		27.01		27.01		27.01
40	ТБ. Прием мяча снизу двумя руками снизу, сверху. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в стену. Учебная игра с упрощенными правилами.	1		01.02		01.02		31.01		01.02		01.02
41	ТБ. Контроль техники выполнения - подача мяча любым способом. Игра по упрощенным правилам.	1	День воинской славы России	03.02		03.02		03.02		03.02		03.02
42	ТБ. Передача и прием мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1	День русской науки	08.02		08.02		07.02		08.02		08.02
43	Инструктаж по ТБ на уроках по	1	Международный	10.02		10.02		10.02		10.02		10.02

	гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Строевой шаг, перестроение на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки).		день родного языка									
44	ТБ. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики), махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		15.02		15.02		14.02		15.02		15.02
45	ТБ. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Контроль техники выполнения - выполнение подтягивания в висячем положении и в висячем положении лежа. Развитие силовых способностей.	1		17.02		17.02		17.02		17.02		17.02
46	ТБ. Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	День защитника Отчечества	22.02		22.02		21.02		22.02		22.02
47	ТБ. Контроль техники выполнения - выполнение прыжка ноги врозь. Прыжки на скакалке.	1		01.03		01.03		28.02		01.03		01.03
48	ТБ. Упражнения на развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, подтягивание в висячем положении. Прыжки на скакалке. Пресс за 30 сек. Акробатика.	1		03.03		03.03		03.03		03.03		03.03
49	ТБ. Упражнения на развитие гибкости и укрепление брюшного пресса. Контроль техники выполнения - наклон вперед из положения лежа (гибкость). Акробатика: кувырки вперед и назад.	1	Международный женский день	10.03		10.03		07.03		10.03		10.03

50	ТБ. Упражнения на развитие гибкости и укрепление брюшного пресса. Контроль техники выполнения - пресс за 30 сек. Акробатика: стойки.	1		15.03		15.03		10.03		15.03		15.03
51	ТБ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад. Мост из положения лежа, (девочки). Комбинация из разученных акробатических приемов.	1		17.03		17.03		14.03		17.03		17.03
52	ТБ. Контроль техники выполнения - комбинация из разученных акробатических приемов. Упражнения на развитие гибкости и укрепление брюшного пресса.	1	День воссоединения Крыма с Россией	29.03		29.03		17.03		29.03		29.03
53	Инструктаж по ТБ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Техника ведения мяча по прямой, «змейкой». Учебная игра по футболу.	1		31.03		31.03		28.03		31.03		31.03
54	ТБ. Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы ОРУ. Правила игры. Учебная игра по футболу.	1		05.04		05.04		31.03		05.04		05.04
55	ТБ. Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра по футболу.	1		07.04		07.04		04.04		07.04		07.04
56	ТБ. Контроль выполнения техники - ведения мяча по прямой, «змейкой». Удары по мячу на точность. Тактические действия во время игры. Игра.	1	День космонавтики	12.04		12.04		07.04		12.04		12.04
57	ТБ на уроках по легкой атлетике. История развития легкой атлетики. Выдающиеся спортсмены России. Низкий старт (15–30	1		14.04		14.04		11.04		14.04		19.04

	м). Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки.											
58	ТБ. Контроль выполнения техники - бег (30 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Эстафеты и подвижные игры.	1		19.04		19.04		14.04		19.04		19.04
59	ТБ. Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 60 м. с высокого и низкого старта. Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростных качеств.	1		26.04		26.04		18.04		26.04		26.04
60	ТБ. Контроль выполнения техники - бег (60 м). Прыжок в длину. Исходное положение, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные и спортивные игры.	1		28.04		28.04		28.04		28.04		28.04
61	ТБ. Прыжок в длину. Отталкивание. Приземление. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Спортивные игры.	1	Праздник Весны и Труда	03.05		03.05		02.05		03.05		03.05
62	ТБ. Многоскоки. Контроль выполнения техники - прыжок в длину с места. «Круговая эстафета».	1		05.05		05.05		05.05		05.05		05.05
63	ТБ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. «Круговая эстафета».	1	День Победы	10.05		10.05		12.05		10.05		10.05
64	ТБ. Развитие выносливости. Бег в сочетании с ходьбой до 5 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1		12.05		12.05		16.05		12.05		12.05
65	ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой до 6 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Бросок мяча (1 кг), техника выполнения.	1		17.05		17.05		19.05		17.05		17.05
66	ТБ. Промежуточная итоговая аттестация Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		19.05		19.05		23.05		19.05		19.05
67	ТБ. Бег по пересеченной местности (500-	1	День славянской	24.05		24.05		26.05		24.05		24.05

	1000м). Техника дыхания при беге на длинные дистанции. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры.		письменности и культуры.										
68	ТБ. Контроль выполнения техники - бег по пересеченной местности (500-1000 м). Работа над равномерностью движения по дистанции. Подвижные и спортивные игры.	1		26.05		26.05				26.06		26.05.	

