

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 136

Рассмотрено
ШМО учителей эстетического
спортивно-
оздоровительного цикла
 Стазаева О.Г.
Протокол № 5
от «16» июня 2022 г.



Утверждено
и: Директор МАОУ СОШ № 136
Л.Г. Шершнева
Приказ № 269-о
от «17» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Сердитов Егор Дмитриевич

учитель физической культуры

Екатеринбург 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 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».

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел «**Гимнастика с основами акробатики**» включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел «**Легкая атлетика**» включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел «**Спортивные игры**» включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел «**Настольный теннис**», включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

Календарно-тематическое планирование учебного материала

5классы

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Дата проведения	
							План	Факт
	Раздел - Лёгкая атлетика (8ч)							
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением.	Правила поведения, техника безопасности на уроках. Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий		
2	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	Учётный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,5 5,9 6,5 Девочки: «5» «4» «3» 5,7 6,0 6,6		
3	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	Учётный	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 9,5 10,4 10,9 Девочки: «5» «4» «3» 10,1 10,9 11,3		
4	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		

5	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Учётный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 33 26 24 Девочки: «5» «4» «3» 22 18 16		
6	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат.	техника прыжка	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5» «4» «3» 175 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 165 145 130		
7	Прыжок в длину. Бег 150м (д) 300 м (м) на результат.	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 150 м.(д), 300 м. (м) –на результат.	Техника прыжка в длину	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1,05 1.10 1,15 Девочки: «5» «4» «3» 1,10-1,15 -1,20		
8	Бег 1000 м.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	Контрольное упражнение-бег 1000м: м.: «5»- 4,45.; «4»- 5,45 «3»-6,45 . д.: «5»- 5,20; «4»- 6,20 «3»-7,20		
Раздел – Волейбол 10ч.								

9	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Разучить технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. Беговые упражнения, ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Положение рук, ног.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности осуществлять действие по образцу и заданному правилу -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий		
10	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.	Совершенствование	Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
11	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения– обращаться за помощью	Текущий	.	
12	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
13	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в		Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Создать представление о выполнении нижней прямой подачи.	Технические приёмы.	- выполнять учебные действия в материализованной форме; -	Текущий		

	парах с 3-6 м.		Учебная игра пионербол с элементами волейбола.		задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия			
14	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передачи мяча в парах через сетку. Поддача мяча с расстояния 3-6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие-формулировать собственное мнение	Текущий		
15	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	Комбинированный	Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра.	Правила игры, технические приёмы.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;			
16	Поддача мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники нижней прямой поддачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы.	Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий		
17	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения подачи с 3х -5ти метров.	Технические, тактические приёмы	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для	Текущий		

					партнёра высказывания			
18	Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Комбинированный	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Тактические действия	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий		
Волейбол – 14 часов								
19	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену.	Правила игры, судейство.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры	Текущий		
20	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра..	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
21	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники.	Технические приёмы	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Текущий		
22	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.	Комбинированный	ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	Технические приёмы	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		

23	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий		
24	Передача мяча над собой. Учебная игра.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
25	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий		
26	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Поддача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения			
27	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
28	Передача мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах.	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов,	Текущий		

			Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.		осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки				
29	Подача мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	Правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий			
30	Передачи, подача мяча. Учебная игра	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	Правила игры	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения	Текущий			
31	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	Правила игры	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения	Текущий			
32	Учебная игра волейбол.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах – учёт. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.	Правила игры	организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры.	Текущий			
Раздел - Гимнастика 12 часов									
33	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	Учётный	Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги полки, соскок.	Акробатика	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои	Текущий			

					затруднения			
34	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Упражнения на бревне.	Кувырки, стойка, мост, перекал, соскок	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий		
35	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекалом назад.	Комбини рованный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекалом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	Кувырки, стойка, мост, перекал	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий		
36	Комбинации из освоенных элементов.	Комбини рованный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекалом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.	Кувырки, стойка, мост, перекал	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий		
37	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	Комбини рованный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекалом назад. «Мост» из положения лежа. Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 15 10 5		
38	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекалом назад. «Мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий		

39	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Вскок в упор присев	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий		
40	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом.	Способы регулирования физ. нагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий		
41	Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий		
42	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке - на результат.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий		
43	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и	Текущий		

					результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения			
44	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий		
Раздел - Настольный теннис 8 ч.								
45	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	Изучение нового материала	ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Правила игры. Технические приёмы	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий		
46	Подача и прием подачи.	Комбинированный	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	Технические приёмы, правила игры	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
47	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	Комбинированный	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	Технические приёмы, правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
48	Удар накатом. Учебная игра.	Комбинированный	Выполнение ударов по прямой и по диагонали.	Технические приёмы, правила игры	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки	Текущий		
49	Совершенствование	Комбини	Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	Технические	Вносить коррективы в	Текущий		

	точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.	рованный	Игра накатам и толчком справа и слева по прямой и диагонали.	приёмы, судейство	выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения			
50	Подача и завершение атаки.	Комбинированный	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Технические приёмы, судейство	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий		
51	Учебная игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Технические приёмы, судейство	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
52	Учебная игра по упрощённым правилам	Комбинированный	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Технические приёмы, судейство	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий		
	Раздел - Спортивные игры (баскетбол) 8часов							
53	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди.	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий		
54	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	Комбинированный	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные	Текущий		

			Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.		правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
55	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
56	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений		
57	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий		
58	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте		
59	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать	Текущий		

					проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
60	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления		
Раздел - Лёгкая атлетика -8 ч.								
61	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.		Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,5 5,7 «5» «4» «3» 5,3 5,8 6,0		
62	Низкий старт. Бег 60 м.	Изучение нового материала	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат.	Техника бега, ускорение.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 9,5 10,4 10,9 Девочки: «5» «4» «3» 10,1 10,9 11,3		
63	Метание мяча.	Изучение нового материала	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий		

64	Метание мяча.	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 33 26 24 Девочки: «5» «4» «3» 22 18 16		
65	Прыжок в длину. Бег 300 м.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат.	техника прыжка	Коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	5» «4» «3» 180 160 150 Девочки: «5» «4» «3» 165 145 135		
66	Бег 500 м.	Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 500 м. – на результат.	Техника прыжка в длину	сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 2.05 2.15 2.30 Девочки: «5» «4» «3» 2.10 2.20 2.40		
67	Бег 1000 м.	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать	Контрольное упражнение-бег 1000м: м.: «5»- 4,45.; «4»- 5,45 «3»-6,45 . д.: «5»- 5,20; «4»- 6,20 «3»-7,20		
68	Футбол (м). волейбол (д). Подведение итогов.	Совершенствован	Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся. Проведение инструктажа по технике безопасности на снарядах во время летнего отдыха. Подведение итогов года.		Подведение итогов года, выявление лучших учеников по итогам тестирования.			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . — М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
- Методические пособия
5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гиря (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 1
- 6 Набор гимнастических матов 1
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2

- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 2
- 20 Ракетки для настольного тенниса 6
- 21 Лыжи беговые 8 пар
- 22 Крепления жесткие 8 пар
- 23 Палки лыжные
- 8 пар
- 24 Штанга тренировочная 1
- 25 Секундомер электронный 1
- 26 Рулетки 2
- 27 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 28 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 29 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

- 1.Видеофильм
- 2. Компьютер.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Шершнева Лариса Геннадьевна

Действителен с 21.06.2021 по 21.06.2022