

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования Администрации Одинцовского городского округа Московской области

МБОУ Одинцовская СОШ №9 имени М.И. Неделина

«РАССМОТРЕНО» на заседании ШМО учителей <i>ФФ и физкультуры</i> Протокол № 1 от 30 августа 2022г. Руководитель ШМО <i>Порядкова В.В.</i>	«СОГЛАСОВАНО» Методист <i>Мельникова Е.Н.</i> Протокол № 1 от 30 августа 2022г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор <i>Порядкова В.В.</i> Приказ № 1 от 31 августа 2022г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ларина Александра Олеговна

Учитель физической культуры первой квалификационной категории

Камалов Владислав Дмитриевич

Учитель физической культуры первой квалификационной категории

Одинцово, 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 ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

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 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 «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по

полотому склону способом «лессенка» 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 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

физической культуры и спортом, применять способы и приемы 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.

ГЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		всего	контро льные работы	практи ческие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	http://resh.edu.ru/subject/
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	http://resh.edu.ru/subject/
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Устный опрос;	http://resh.edu.ru/subject/
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	http://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/

2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
2.5	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
2.7	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	0	0			Устный опрос;	http://resh.edu.ru/subject/
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0	0	0			Устный опрос;	http://resh.edu.ru/subject/
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0	0	0			Устный опрос;	http://resh.edu.ru/subject/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/

Итого по разделу		7						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/

						оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/

3.1 7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.1 8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.1 9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.2 0.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.2 1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту прямого разбега	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.2 2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.2 3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/

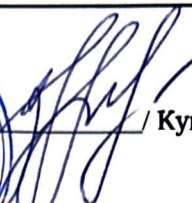
3.2 4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	0		метають малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.2 5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0		метають малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.2 6.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.2 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.2 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.2 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/

3.3 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;		http://resh.edu.ru/subject/
3.3 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.3 2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.3 3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.3 4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.3 5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.3 6.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/

3.3 7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0		контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.3 8.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.3 9.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.4 0.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.4 1.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/
3.4	Модуль «Спортивные игры.	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/

2.	Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом					приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;		
3.4 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа	http://resh.edu.ru/subject/

3.4 4.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;		http://resh.edu.ru/subject/
3.4 5.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;		http://resh.edu.ru/subject/
3.4 6.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;		http://resh.edu.ru/subject/
3.4 7.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		разучивают технику обводки учебных конусов;;		http://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		47						
Раздел 4. СПОРТ								
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

«СОГЛАСОВАНО» Методист  Ильичева Е.Н./ Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  Кушко З.Л./ Приказ № _____ от 31 августа 2022г.
--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5-а класса, учитель Ларина Александра Олеговна

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		теория;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		теория;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		теория;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		теория;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		теория;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		теория;
7.	Лёгкая атлетика. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
8.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	1	0	0		теория;

	лёгкой атлетикой					
9.	Лёгкая атлетика. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		Практическая работа;
10.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Практическая работа;
11.	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
12.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		Практическая работа;
13.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Практическая работа;
14.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0		Практическая работа;
15.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
16.	Гимнастика. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		Практическая работа;
17.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		теория;
18.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		Практическая работа;
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		Практическая работа;

20.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		Практическая работа;
21.	Гимнастика. Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		Практическая работа;
22.	Гимнастика. Кувырок назад в группировке	1	0	0		Практическая работа;
23.	Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		Практическая работа;
24.	Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		Практическая работа;
25.	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Практическая работа;
26.	Гимнастика. Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		Практическая работа;
27.	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		Практическая работа;
28.	Гимнастика. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		Практическая работа;
29.	Гимнастика. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		Практическая работа;
30.	ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	0	0		Практическая работа;
31.	Спортивные игры. Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		Практическая работа;

32.	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
33.	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
34.	Зимние виды спорта. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0		Практическая работа;
35.	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		Практическая работа;
36.	Зимние виды спорта. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Практическая работа;
37.	Зимние виды спорта. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Практическая работа;
38.	Зимние виды спорта. Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
39.	Зимние виды спорта. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
40.	Спортивные игры. Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		Практическая работа;

41.	Спортивные игры. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Практическая работа;
42.	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
43.	ГТО. Челночный бег 3х10м	1	0	0		Практическая работа;
44.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		Практическая работа;
45.	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от грудис места	1	0	0		Практическая работа;
46.	Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученныетехнические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа;
47.	Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0		Практическая работа;
48.	Спортивные игры. Волейбол. Ранее разученныетехнические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа;
49.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		теория;
50.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		теория;
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		Практическая работа;
52.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		Теория;

53.	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		Практическая работа;
54.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
55.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
56.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		Практическая работа;
57.	Спортивные игры. Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		Практическая работа;
58.	Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	0		Практическая работа;
59.	Спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча внутреннейстороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
60.	Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча	1	0	0		Практическая работа;
61.	Спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	0	0		Практическая работа;
62.	ГТО. Бег на 30м и 60м	1	0	0		Практическая работа;
63.	ГТО. Бег на 1500м и 2000м	1	0	0		Практическая работа;
64.	ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		Практическая работа;

65.	ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		Практическая работа;
66.	ГТО. Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Практическая работа;
67.	ГТО. Метание мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
68.	ГТО. Метание мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

«СОГЛАСОВАНО» Методист Ильичева Е.Н./ Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор Кушко З.Л./ Приказ № _____ от 31 августа 2022г.
--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5-6 класса, учитель Ларина Александра Олеговна

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		теория;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		теория;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		теория;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		теория;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		теория;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		теория;
7.	Лёгкая атлетика. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
8.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	1	0	0		теория;

	лёгкой атлетикой					
9.	Лёгкая атлетика. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		Практическая работа;
10.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Практическая работа;
11.	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
12.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		Практическая работа;
13.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Практическая работа;
14.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	0		Практическая работа;
15.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
16.	Гимнастика. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		Практическая работа;
17.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		теория;
18.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		Практическая работа;
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		Практическая работа;

20.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		Практическая работа;
21.	Гимнастика. Кувырок вперёдв группировке	1	0	0		Практическая работа;
22.	Гимнастика. Кувырок назадв группировке	1	0	0		Практическая работа;
23.	Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0		Практическая работа;
24.	Гимнастика. Кувырок назадиз стойки на лопатках	1	0	0		Практическая работа;
25.	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Практическая работа;
26.	Гимнастика. Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		Практическая работа;
27.	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		Практическая работа;
28.	Гимнастика. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		Практическая работа;
29.	Гимнастика. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		Практическая работа;
30.	ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	0	0		Практическая работа;
31.	Спортивные игры. Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		Практическая работа;

32.	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
33.	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
34.	Зимние виды спорта. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0		Практическая работа;
35.	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		Практическая работа;
36.	Зимние виды спорта. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Практическая работа;
37.	Зимние виды спорта. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Практическая работа;
38.	Зимние виды спорта. Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
39.	Зимние виды спорта. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
40.	Спортивные игры. Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		Практическая работа;

41.	Спортивные игры. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Практическая работа;
42.	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
43.	ГТО. Челночный бег 3х10м	1	0	0		Практическая работа;
44.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		Практическая работа;
45.	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от грудис места	1	0	0		Практическая работа;
46.	Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученныетехнические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа;
47.	Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0		Практическая работа;
48.	Спортивные игры. Волейбол. Ранее разученныетехнические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа;
49.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		теория;
50.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		теория;
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		Практическая работа;
52.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		Теория;

53.	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		Практическая работа;
54.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
55.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
56.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		Практическая работа;
57.	Спортивные игры. Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		Практическая работа;
58.	Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	0		Практическая работа;
59.	Спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча внутреннейстороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
60.	Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча	1	0	0		Практическая работа;
61.	Спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	0	0		Практическая работа;
62.	ГТО. Бег на 30м и 60м	1	0	0		Практическая работа;
63.	ГТО. Бег на 1500м и 2000м	1	0	0		Практическая работа;
64.	ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		Практическая работа;

65.	ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		Практическая работа;
66.	ГТО. Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Практическая работа;
67.	ГТО. Метание мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
68.	ГТО. Метание мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

«СОГЛАСОВАНО» Методист  Ильичева Е.Н./ Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  Кушко З.Л./ Приказ № _____ от 31 августа 2022г.
--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5-в класса, учитель Владислав Дмитриевич Камалов

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		теория;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		теория;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		теория;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		теория;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		теория;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		теория;
7.	Лёгкая атлетика. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
8.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		теория;

9.	Лёгкая атлетика. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		Практическая работа;
10.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Практическая работа;
11.	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
12.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		Практическая работа;
13.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Практическая работа;
14.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0		Практическая работа;
15.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
16.	Гимнастика. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		Практическая работа;
17.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		теория;
18.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		Практическая работа;
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		Практическая работа;
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		Практическая работа;

21.	Гимнастика. Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		Практическая работа;
22.	Гимнастика. Кувырок назад в группировке	1	0	0		Практическая работа;
23.	Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		Практическая работа;
24.	Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		Практическая работа;
25.	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Практическая работа;
26.	Гимнастика. Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		Практическая работа;
27.	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		Практическая работа;
28.	Гимнастика. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		Практическая работа;
29.	Гимнастика. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		Практическая работа;
30.	ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	0	0		Практическая работа;
31.	Спортивные игры. Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		Практическая работа;
32.	Спортивные игры. Волейбол. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в	1	0	0		Практическая работа;

	движении					
33.	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
34.	Зимние виды спорта. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0		Практическая работа;
35.	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		Практическая работа;
36.	Зимние виды спорта. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Практическая работа;
37.	Зимние виды спорта. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Практическая работа;
38.	Зимние виды спорта. Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
39.	Зимние виды спорта. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
40.	Спортивные игры. Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		Практическая работа;

41.	Спортивные игры. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Практическая работа;
42.	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
43.	ГТО. Челночный бег 3х10м	1	0	0		Практическая работа;
44.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		Практическая работа;
45.	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от грудис места	1	0	0		Практическая работа;
46.	Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученныетехнические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа;
47.	Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0		Практическая работа;
48.	Спортивные игры. Волейбол. Ранее разученныетехнические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа;
49.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		теория;
50.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		теория;
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		Практическая работа;
52.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		Теория;

53.	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		Практическая работа;
54.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
55.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
56.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		Практическая работа;
57.	Спортивные игры. Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		Практическая работа;
58.	Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	0		Практическая работа;
59.	Спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча внутреннейстороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
60.	Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча	1	0	0		Практическая работа;
61.	Спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	0	0		Практическая работа;
62.	ГТО. Бег на 30м и 60м	1	0	0		Практическая работа;
63.	ГТО. Бег на 1500м и 2000м	1	0	0		Практическая работа;
64.	ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		Практическая работа;

65.	ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		Практическая работа;
66.	ГТО. Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Практическая работа;
67.	ГТО. Метание мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
68.	ГТО. Метание мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

«СОГЛАСОВАНО» Методист  Ильичева Е.Н./ Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  Кушко З.Л./ Приказ № _____ от 31 августа 2022г.
--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5-г класса, учитель Ларина Александра Олеговна

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		теория;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		теория;
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		теория;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		теория;
5.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		теория;
6.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		теория;
7.	Лёгкая атлетика. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		Практическая работа;
8.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		теория;

9.	Лёгкая атлетика. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		Практическая работа;
10.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Практическая работа;
11.	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
12.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		Практическая работа;
13.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Практическая работа;
14.	Лёгкая атлетика. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0		Практическая работа;
15.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
16.	Гимнастика. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		Практическая работа;
17.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		теория;
18.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		Практическая работа;
19.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		Практическая работа;
20.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		Практическая работа;

21.	Гимнастика. Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		Практическая работа;
22.	Гимнастика. Кувырок назад в группировке	1	0	0		Практическая работа;
23.	Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		Практическая работа;
24.	Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		Практическая работа;
25.	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Практическая работа;
26.	Гимнастика. Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		Практическая работа;
27.	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		Практическая работа;
28.	Гимнастика. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		Практическая работа;
29.	Гимнастика. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		Практическая работа;
30.	ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	0	0		Практическая работа;
31.	Спортивные игры. Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		Практическая работа;
32.	Спортивные игры. Волейбол. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в	1	0	0		Практическая работа;

	движении					
33.	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
34.	Зимние виды спорта. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0		Практическая работа;
35.	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		Практическая работа;
36.	Зимние виды спорта. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Практическая работа;
37.	Зимние виды спорта. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Практическая работа;
38.	Зимние виды спорта. Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
39.	Зимние виды спорта. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
40.	Спортивные игры. Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		Практическая работа;

41.	Спортивные игры. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Практическая работа;
42.	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;
43.	ГТО. Челночный бег 3х10м	1	0	0		Практическая работа;
44.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		Практическая работа;
45.	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от грудис места	1	0	0		Практическая работа;
46.	Спортивные игры. Баскетбол. Ранее разученныетехнические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа;
47.	Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0		Практическая работа;
48.	Спортивные игры. Волейбол. Ранее разученныетехнические действия с мячом	1	0	0		Практическая работа;
49.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		теория;
50.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		теория;
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		Практическая работа;
52.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		Теория;

53.	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		Практическая работа;
54.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
55.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
56.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		Практическая работа;
57.	Спортивные игры. Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		Практическая работа;
58.	Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	0		Практическая работа;
59.	Спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча внутреннейстороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
60.	Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча	1	0	0		Практическая работа;
61.	Спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	0	0		Практическая работа;
62.	ГТО. Бег на 30м и 60м	1	0	0		Практическая работа;
63.	ГТО. Бег на 1500м и 2000м	1	0	0		Практическая работа;
64.	ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		Практическая работа;

65.	ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		Практическая работа;
66.	ГТО. Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Практическая работа;
67.	ГТО. Метание мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
68.	ГТО. Метание мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион

Спортзал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Инвентарь для спортивных игр

Инвентарь для гимнастики

Инвентарь для занятий лыжной подготовкой

Инвентарь для легкой атлетики

Инвентарь для занятий комплекса ГТО

