

**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Гимназия имени Петра Первого»**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____/Тихомирова Н.В./

«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор гимназии по УМР

_____/Чунослова Л.Н./
Приказ №23-ОД от

«31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя физкультуры

Черникова Евгения Ивановича

по учебному предмету

«Физическая культура»

для 5 класса

2 часа в неделю

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 лично 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 В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета «Физкультура» отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов за учебный год.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия

по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ***Универсальные познавательные действия:***
проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, 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.

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 пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0.25	05.09.2023	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;	Устный опрос;	интернет ресурсы
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0.25	14.11.2023	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Устный опрос;	интернет ресурсы
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0.25	29.12.2023	задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	интернет ресурсы
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0.25	20.04.2024	задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	интернет ресурсы
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25	07.09.2023	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Устный опрос;	интернет ресурсы
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0.25	14.09.2023	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	интернет ресурсы
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25	21.09.2023	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	интернет ресурсы
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.25	28.09.2023	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	интернет ресурсы
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0.25	12.10.2023	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Устный опрос;	интернет ресурсы
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.25	09.11.2023	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Практическая работа;	интернет ресурсы
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	23.11.2023	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	интернет ресурсы
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25	28.12.2023	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	интернет ресурсы

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25	18.01.2024	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Устный опрос;	интернет ресурсы
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25	25.01.2024	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Устный опрос;	интернет ресурсы
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25	08.02.2024	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	интернет ресурсы
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25	15.02.2024	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25	13.02.2024	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25	06.03.2024	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Устный опрос;	интернет ресурсы
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25	03.04.2023	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25	10.04.2024	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25	24.04.2024	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.5	16.11.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);	Устный опрос;	интернет ресурсы
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	28.11.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	30.11.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	05.12.2023	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	1	07.12.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Контрольная работа;	интернет ресурсы
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	1	12.12.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Контрольная работа;	интернет ресурсы

3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	14.12.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	19.12.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	21.12.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	26.09.2023	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	06.09.2023	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Устный опрос;	интернет ресурсы
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	15.09.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	18.10.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	19.10.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	13.10.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	17.10.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.24.	Модуль «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	1	10.10.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	интернет ресурсы
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	05.10.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	09.12.2023	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	интернет ресурсы

3.27.	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	1	11.01.2024	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Устный опрос;	интернет ресурсы
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	06.02.2024	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	23.01.2024	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;	интернет ресурсы
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	1	30.01.2024	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;	Контрольная работа;	интернет ресурсы
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	01.02.2024	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;	интернет ресурсы
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	24.10.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	20.10.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	26.10.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	31.10.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	02.11.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	07.11.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	22.02.2024	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Практическая работа;	интернет ресурсы
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	20.02.2024	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	интернет ресурсы

3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	27.02.2024	закрепляют и совершенствуют технику приём волейбольного мяча двумя руками снизу с ме
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	01.03.2024	рассматривают, обсуждают и анализируют об передачи волейбольного мяча двумя руками с движении, определяют фазы движения и особ выполнения, проводят сравнения в технике пр стоя на месте и в движении, определяют отли технике выполнения, делают выводы;
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	13.03.2024	закрепляют и совершенствуют технику подач
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	27.03.2024	рассматривают, обсуждают и анализируют об мячу учителя, определяют фазы движения и с технического выполнения;
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	15.03.2024	рассматривают, обсуждают и анализируют об мячу учителя, определяют фазы движения и с технического выполнения;
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	20.03.2024	закрепляют и совершенствуют технику остан внутренней стороной стопы. ;
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	22.03.2024	закрепляют и совершенствуют технику веден изменением направления движения.;
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	29.03.2024	рассматривают, обсуждают и анализируют об определяют фазы движения и особенности их выполнения;
Итого по разделу		62				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	1	31.05.2024	демонстрируют приросты в показателях физи и нормативных требований комплекса ГТО;
Итого по разделу		30				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	45.75		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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. Техника безопасности	1	0	0	05.09.2023	Устный опрос;
2.	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	0	1	07.09.2023	Практическая работа;
3.	Ускорение с высокого старта	1	0	1	12.09.2023	Практическая работа;
4.	Бег на результат 60 м	1	1	1	14.09.2023	Контрольная работа;
5.	Высокий старт. Челночный бег.	1	1	1	19.09.2023	Контрольная работа;

6.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	0	1	21.09.2023	Практическая работа;
7.	«Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	26.09.2023	Практическая работа;
8.	Бег 1000 м	1	0	1	28.09.2023	Практическая работа;
9.	Челночный бег контрольная	1	1	1	03.10.2023	Контрольная работа;
10.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность контрольная	1	1	1	05.10.2023	Контрольная работа;
11.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Прыжки в длину	1	0	1	17.10.2023	Практическая работа;
12.	«Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол Техника безопасности	1	0	1	19.10.2023	Практическая работа;

13.	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	24.10.2023	Практическая работа;
14.	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	26.10.2023	Практическая работа;
15.	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	31.10.2023	Практическая работа;
16.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	02.11.2023	Практическая работа;
17.	«Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	07.11.2023	Практическая работа;
18.	Игра по упрощенным правилам	1	0	1	09.11.2023	Практическая работа;
19.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	14.11.2023	Устный опрос;
20.	«Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Техника безопасности	1	0	1	16.11.2023	Практическая работа;
21.	«Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1	0	1	28.11.2023	Практическая работа;
22.	«Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	30.11.2023	Практическая работа;
23.	«Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	1	05.12.2023	Практическая работа;
24.	«Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	1	07.12.2023	Контрольная работа;

25.	«Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	1	12.12.2023	Контрольная работа;
26.	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	14.12.2023	Практическая работа;
27.	«Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	19.12.2023	Практическая работа;
28.	«Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	1	1	21.12.2023	Практическая работа;
29.	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1	0	1	26.12.2023	Практическая работа;
30.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	28.12.2023	Устный опрос;
31.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	09.01.2024	Практическая работа;
32.	«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	1	11.01.2024	Практическая работа;
33.	«Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	16.01.2024	Практическая работа;
34.	Одновременный бесшажный ход	1	0	1	18.01.2024	Практическая работа;
35.	«Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	23.01.2024	Практическая работа;

36.	Подъём "полуёлочкой"	1	0	1	25.01.2024	Практическая работа;
37.	Торможение "плугом" «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	30.01.2024	Практическая работа;
38.	«Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	01.02.2024	Практическая работа;
39.	«Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	06.02.2024	Практическая работа;
40.	Повороты переступанием	1	0	1	08.02.2024	Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах до 2 км	1	0	1	13.02.2024	Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах 1 км контрольная	1	1	1	15.02.2024	Контрольная работа;
43.	«Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	20.02.2024	Практическая работа;
44.	«Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	22.02.2024	Практическая работа;
45.	«Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	27.02.2024	Практическая работа;
46.	«Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	29.02.2024	Устный опрос;

47.	«Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	12.03.2024	Практическая работа;
48.	«Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	14.03.2024	Практическая работа;
49.	«Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	19.03.2024	Практическая работа;
50.	«Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1	1	21.03.2023	Контрольная работа;
51.	«Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	26.03.2024	Практическая работа;
52.	«Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	28.03.2024	Практическая работа;
53.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	0	1	02.04.2024	Практическая работа;
54.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	0	1	04.04.2024	Практическая работа;
55.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	0	1	09.04.2024	Практическая работа;
56.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку контрольная	1	1	1	11.04.2024	Контрольная работа;
57.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	0	1	16.04.2024	Практическая работа;
58.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	18.04.2024	Устный опрос;

59.	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	0	1	23.04.2024	Практическая работа;
60.	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	0	1	25.04.2024	Практическая работа;
61.	Скоростной бег до 40 м	1	0	1	30.04.2024	Практическая работа;
62.	Бег на результат 60 м	1	1	1	14.05.2024	Контрольная работа;
63.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	0	1	16.05.2024	Практическая работа;
64.	Кроссовый бег	1	0	1	21.05.2024	Практическая работа;
65.	Бег 1000 м Контр .результат	1	1	1	23.05.2024	Контрольная работа;
66.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	0	1	28.05.2024	Практическая работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	30.05.2024	Контрольная работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	13	66
-------------------------------------	----	----	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2019.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Матвеев А.П., М : Физкультура и спорт, 1016. 1. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) /.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / А.П. Матвеев // Физкультура в школе. - 2016.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре

1. <http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
2. Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
<http://fizkultura-na5.ru/>
4. <https://fk-i-s.ru/>
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
8. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
9. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал