МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОАРМЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНА
методическим объединением
учителей естественно-
эстетического цикла
Руководитель ШМО
_____ Д.М. Савина
Протокол № 6
от « 29 » июня 2022г.

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол № 16
от «30» июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
в составе содержательного
раздела ООП соответствующего
уровня общего образования
приказом директора школы
Приказ № 256
от «30» июня 2022 г

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету ФИЗКУЛЬТУРА
5 класс (вариант 7.2)
на 2022-2023 уч. год

Составитель: Василенко Андрей Петрович
учитель физической культуры

п. Красноармейский, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", на основании статьи 41 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 7 Областного закона от 14.11.2013 г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области», приказа Минобрнауки Российской Федерации от 10.04.2002 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, приказа Министерства образования Ростовской области от 10.07.2002 №1277 «Об утв. примерных региональных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», на основании решения ТПМПК №64 от 29.04.2019, на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) с учетом психофизических особенностей и образовательных способностей ребенка в соответствии с требованиями ФГОС, рабочей программой по предмету «Физкультуре», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.;
Рабочая программа по физкультуре ориентирована на учащихся 5 класса и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки России № 1897 от 17 декабря 2010 г);

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО);

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативах СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. No26;

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся на уровне основного общего образования ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ Красноармейской СОШ.

У учащихся с задержкой психического развития, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе, особые образовательные потребности заключаются в:

• учете особенностей работоспособности (повышенной истощаемости) школьников с ЗПР при организации всего учебно - воспитательного процесса;

• учете специфики саморегуляции (недостатков инициативности, самостоятельности и ответственности, трудностей эмоционального контроля) школьников с ЗПР при организации всего учебно-воспитательного процесса;

• обеспечении специальной помощи подростку в осознании и преодолении трудностей саморегуляции деятельности и поведения, в осознании ценности волевого усилия;

• обеспечении постоянного контроля за усвоением учебных знаний для профилактики пробелов в них вместе с щадящей системой оценивания;

• организации систематической помощи в усвоении учебных предметов, требующих высокой степени сформированности абстрактно- логического мышления.

Исходя из вышесказанного рекомендуется при работе с обучающимися с ОВЗ (ЗПР):

- увеличивать время, планируемое на повторение и пропедевтическую работу;
- проектировать наряду с основными образовательными задачами индивидуальные образовательные задачи для детей с ЗПР;
- использовать приемы коррекционной педагогики на уроках:
- наглядные опоры в обучении; алгоритмы, схемы, шаблоны;
- поэтапное формирование умственных действий;
- опережающее консультирование по трудным темам, т.е. пропедевтика;
- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности;
- тщательно подбирать наглядный материал для занятий и его размещение таким образом, чтобы лишний материал не отвлекал внимание ребенка;
- продумывать возможность смены на занятиях одного вида деятельности другим, включать в план занятий физкультминутки;
- организовывать занятия с учетом актуальных возможностей ребенка с ЗПР, на основе охраны и укрепления здоровья, создания благоприятной образовательной среды, обеспечивающей не только усвоение знаний, но и развитие личности ребенка.

Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ЗПР:

- подбор заданий, пробуждающих активность ребенка, потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности;
- приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ЗПР;
- применение индивидуального подхода;
- повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий;
- постоянное использование наводящих вопросов, аналогий, дидактического материала различной степени трудности и с различным объемом помощи;
- использование многократных указаний, упражнений;
- использование поощрений, повышение самооценки ребенка;
- поэтапное обобщение проделанной на уроке работы;
- использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций;
- детализация учебного материала, постепенное усложнение;
- помощь в выполнении определенных операций, использование образцов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ 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.

Образовательный процесс физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие ***задачи:***

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

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».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 103 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Для реализации программы используются учебные пособия и УМК для учителя и обучающихся:

Для учителя:

Учебное пособие для учителей физической культуры.

https://konspekteka.ru/fizkultura/

https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/?

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

Для обучающихся:

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». https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (3ч). 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 (5ч). 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 (64ч). ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч и в процессе урока).*** 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» (13ч). 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» (12ч). Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Спортивные игры» (38ч).

Баскетбол (16ч). 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 (16ч). 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 (6ч). 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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт» (30ч). Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по физической культуре для 5-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся основного общего образования:

- Воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы;
- Воспитание 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;
- Воспитание таких качеств, как мужество, смелость, честность, честь и достоинство, сострадание, милосердие, доброту, отзывчивость;
- Формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности;
- Разностороннее и современное развитие детей и молодежи, их творческих способностей, формирование навыков самообразования, самореализации личности.

Тема раздела/ модуля (кол-во часов)	Основное содержание (Темы уроков)	Ссылки на ЦОР	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)			
Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению (1ч)	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.
Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека (1ч)	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	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; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.
Знакомство с историей древних Олимпийских игр (1ч)	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта,

	спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности		входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Итого по разделу 3 часа			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)			
Режим дня и его значение для современного школьника (1ч)	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью, и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.
Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (1ч)	Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.
Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами

(1ч)	нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.		нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.
Измерение индивидуальных показателей физического развития (1ч)	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей.
Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца (1ч)	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. составляют дневник физической культуры
Итого по разделу 5 часов			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (64ч)			
Знакомство с понятием	Роль и значение	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-	знакомятся с понятием «физкультурно-

«физкультурно-оздоровительная деятельность» (1ч)	физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	klassy-vilenskii	оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
Модуль «Гимнастика». **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность (1ч)**	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
Модуль «Гимнастика». **Кувырок вперёд в группировке (1ч)**	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке)
Модуль «Гимнастика». **Кувырок назад в группировке (1ч)**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий
Модуль «Гимнастика».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/3142	рассматривают, обсуждают и анализируют

Кувырок вперёд ноги «скрестно» (2ч)		38/	иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации
Модуль «Гимнастика». **Кувырок назад из стойки на лопатках (2ч)**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)
Модуль «Гимнастика». **Опорный прыжок на гимнастического козла (3ч)**	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации
Модуль «Гимнастика». **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на

(1ч)	лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).		напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Модуль «Гимнастика». **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке (1ч)**	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Модуль «Гимнастика». **Расхождение на гимнастической скамейке в парах (1ч)**	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы

			их устранения (обучение в группах)
Модуль «Лёгкая атлетика». **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции (2ч)**	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.
Модуль «Лёгкая атлетика». **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой (1ч)**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;
Модуль «Лёгкая атлетика». **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции (2ч)**	бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.
Модуль «Лёгкая атлетика». **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (2ч)**	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
Модуль «Лёгкая	прыжки в высоту с прямого	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/	знакомятся с рекомендациями учителя по

атлетика». **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей (2ч)**	разбега.		технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;
Модуль «Лёгкая атлетика». **Метание малого мяча в неподвижную мишень (1ч)**	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;
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 (1ч)**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;
Модуль «Лёгкая атлетика». **Метание**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с

малого мяча на дальность (1ч)			помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди (4ч)**	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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол (2ч)**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;

Ведение баскетбольного мяча (6ч)			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места (4ч)**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;
Модуль «Спортивные игры. Волейбол». **Прямая нижняя подача мяча в волейболе (5ч)**	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».
Модуль «Спортивные игры. Волейбол». **Знакомство с рекомендациями учителя по**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;

использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол (2ч)			описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).
Модуль «Спортивные игры. Волейбол». **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу (4ч)**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/	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; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
Модуль «Спортивные игры. Волейбол». **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху (5ч)**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;

			закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
Модуль «Спортивные игры. Футбол». **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол (2ч)**	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)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;
Модуль «Спортивные игры. Футбол». **Удар по неподвижному мячу (1ч)**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.
Модуль «Спортивные игры. Футбол». **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (1ч)**		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Модуль «Спортивные игры. Футбол». **Ведение футбольного мяча (1ч)**		https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.
Модуль «Спортивные игры. Футбол». **Обводка мячом ориентиров (1ч)**		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов;
Раздел 4. СПОРТ (30ч)			
Физическая подготовка (30ч)	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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
Итого по разделу 30 часов			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 КЛАСС (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

В соответствии с календарным графиком МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год, календарно-тематическое планирование по учебному предмету физическая культура 5 класс (базовый уровень) составлено на 103 часа. Темы (перечислить) уплотнены, программный материал будет выполнен.

№ раздела /модуля /урока	Тема раздела/модуля/урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	Фактически	
1	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями Специальные строевые упражнения.	1	**02.09**		Устный опрос
2	Проект «Древние олимпийские игры» Миф о зарождении олимпийских игр. Специальных беговых упражнений	1	**05.09**		Устный опрос
3	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени Специальные прыжковые упражнения.	1	**07.09**		Устный опрос
4	Разучивания специальных беговых упражнений	1	**09.09**		Работа на уроке
5	Развитие скоростных качеств бег 10м,20м,30м,20м,10м.	1	**12.09**		Работа на уроке
6	Развитие скоростных качеств бег на короткие дистанции. Встречная эстафета.	1	**14.09**		Работа на уроке
7	Правила подбора упражнений и	1	**16.09**		Устный опрос; Работа на уроке

	физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Челночный бег 3х10м.				
8	Техника бега на длинные дистанции. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	19.09		Работа на уроке; Устный опрос
9	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	21.09		Работа на уроке
10	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	23.09		Работа на уроке
11	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	26.09		Работа на уроке
12	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	28.09		Работа на уроке
13	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	30.09		Работа на уроке
14	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в	1	03.10		Работа на уроке

	неподвижную мишень				
15	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	05.10		Работа на уроке
16	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	07.10		Работа на уроке
17	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	10.10		Работа на уроке
18	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей. Бег 30м.-60м.Прыжки с места. Сгибание, разгибание туловища.	1	12.10		Работа на уроке
19	Занятие направленное на профилактику и исправление формы осанки упражнения на развитие координации.	1	14.10		Работа на уроке
20	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки, ходьба и бег различным способом.	1	17.10		Работа на уроке
21	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища.	1	19.10		Работа на уроке
22	Комплекс упражнений зрительной гимнастики метания в цель и по предметам.	1	21.10		Работа на уроке

23	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости, сгибание, разгибание туловища.	1	24.10		Работа на уроке
24	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти Правила составления индивидуального режима дня.	1	26.10		Работа на уроке Устный опрос;
25	Подводящие упражнения для гибкости координации. Челочныи бег.5х5м.	1	28.10		Работа на уроке
26	Способы самостоятельного обучения гибкости. Специальные упражнения	1	07.11		Работа на уроке
27	Подводящие упражнения для гибкости ног.	1	09.11		Работа на уроке
28	Способы самостоятельного Обучения силе. Подтягивание, сгибание и разгибание рук.	1	11.11		Работа на уроке
29	Подводящие упражнения для силы. Упражнения на брусьях параллельных.	1	14.11		Работа на уроке
30	Способы самостоятельного Обучения быстроте. Специальные беговые упражнения.	1	16.11		Работа на уроке
31	Подводящие упражнения для быстроты.прыжки с места.	1	18.11		Работа на уроке
32	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	21.11		Работа на уроке

33	Техника выполнения кувырка вперед ноги с крестно	1	23.11		Работа на уроке
34	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги с крестно	1	25.11		Работа на уроке
35	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	28.11		Работа на уроке
36	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат	1	30.11		Работа на уроке
37	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полу шпагат	1	02.12		Работа на уроке
38	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полу шпагат	1	05.12		Работа на уроке
39	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	07.12		Работа на уроке
40	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	09.12		Работа на уроке
41	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	12.12		Работа на уроке

42	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	14.12		Работа на уроке
43	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	16.12		Работа на уроке
44	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке, поворотов на гимнастической скамейке	1	19.12		Работа на уроке
45	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти. Эстафеты элементами гимнастики.	1	21.12		Работа на уроке
46	Способы самостоятельного совершенствования техники Г.Т.О.	1	23.12		Устный опрос; Работа на уроке
47	Совершенствование техники силы. Упражнение сгибание, разгибание туловища.	1	26.12		Работа на уроке
48	Способы совершенствования техники силы.	1	28.12		Работа на уроке
49	Способы совершенствования техники Г.Т.О.	1	09.01		Работа на уроке
50	Совершенствование техники гибкости.	1	11.01		Работа на уроке
51	Способы совершенствования	1	13.01		Работа на уроке

	техники гибкости. Упражнение сгибание, разгибание туловища.				
52	Способы самостоятельного совершенствования техники Г.Т.О.	1	16.01		Работа на уроке
53	Совершенствование техники быстроты. Прыжковые упражнения наскок.	1	18.01		Работа на уроке
54	Способы самостоятельного совершенствования техники быстроты. Челночный бег 4х8м.	1	20.01		Работа на уроке
55	Способы самостоятельного совершенствования техники Г.Т.О.(челночный бег .прыжки с места, пресс, гибкость).	1	23.01		Работа на уроке
56	Совершенствование техники Скоростно-силовых качеств. Бег 10м,20м,30м,40м,30м,20м,10м .	1	25.01		Работа на уроке
57	Проект «История возникновения игры волейбол», развитие прыгучести.	1	27.01		Работа на уроке
58	Освоение техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	30.01		Работа на уроке
59	Совершенствование техники выполнения прямой нижней	1	01.02		Работа на уроке

	подачи в волейболе				
60	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	03.02		Работа на уроке
61	Совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	06.02		Работа на уроке
62	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	08.02		Работа на уроке
63	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	10.02		Работа на уроке
64	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	13.02		Работа на уроке
65	Совершенствование приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	15.02		Работа на уроке
66	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	17.02		Работа на уроке
67	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя	1	20.02		Работа на уроке

	руками				
68	Совершенствование приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	22.02		Работа на уроке
69	Совершенствование приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками и снизу.	1	27.02		Работа на уроке
70	Совершенствование приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками и снизу через сетку.	1	01.03		Работа на уроке
71	Совершенствование приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками и снизу через сетку.	1	03.03		Работа на уроке
72	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	06.03		Работа на уроке
73	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения силовым качествам.	1	10.03		Работа на уроке
74	Способы самостоятельного совершенствования силовым качествам	1	13.03		Работа на уроке
75	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти. Специальные прыжковые упражнения.	1	15.03		Работа на уроке
76	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	17.03		Работа на уроке Устный опрос;
77	Совершенствование техники	1	27.03		Работа на уроке

	ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди				
78	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	29.03		Работа на уроке
79	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	31.03		Работа на уроке
80	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	03.04		Работа на уроке
81	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	05.04		Работа на уроке
82	Способы самостоятельного совершенствования техники во время передвижения	1	07.04		Работа на уроке
83	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	10.04		Работа на уроке
84	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	12.04		Работа на уроке
85	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	14.04		Работа на уроке
86	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	17.04		Работа на уроке

87	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	19.04		Работа на уроке
88	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	21.04		Работа на уроке
89	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	24.04		Работа на уроке
90	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	26.04		Работа на уроке
91	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	28.04		Работа на уроке
92	.Учебноя игра 3х3,4х4.	1	03.05		Работа на уроке
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 5х5м.	1	05.05		Работа на уроке
94	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	10.05		Работа на уроке
95	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	12.05		Работа на уроке
96	Способы самостоятельного	1	15.05		Работа на уроке

	соверашенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы				
97	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	17.05		Работа на уроке
98	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	19.05		Работа на уроке
99	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	22.05		Работа на уроке
100	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	24.05		Работа на уроке
101	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	26.05		Работа на уроке
102	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти Спортивные эстофеты.	1	29.05		Устный опрос; Работа на уроке
103	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти Спортивные эстофеты.	1	31.05		Устный опрос; Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		103			