

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом АНОО
«Областной технолицей
им. В.И. Долгих»
Протокол
от «21» августа 2023 г. №

приказом директора автономной некоммерческой
общеобразовательной организации «Областной
технолицей им. В.И. Долгих»
от « 25 » августа 2023 г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

автономной некоммерческой общеобразовательной организации
«Областной технолицей им. В. И. Долгих»

учебного предмета
«Физическая культура»

для обучающихся 5 классов
на 2023–2024 учебный год

Учителя: Демин Дмитрий Михайлович
Кириленко Елена Валерьевна
Михайло Станойлович
Трубникова Анна Викторовна
Щербаков Михаил Евгеньевич

Московская область,
г.о. Истра,
с. Павловская Слобода,
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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), общенациональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». *Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. *Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часов.

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

закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. *Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». *Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. *Модуль «Спортивные игры»*. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. *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. *Модуль «Плавание»*. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Словарь терминов и определений по плаванию; история развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по

их предупреждению. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Развлечения на воде. Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств. Участие в соревновательной деятельности.

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.
- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

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;
- 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 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);
- знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;

умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));

– знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

– использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;

– владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

– знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;

– выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;

– составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

– демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;

– освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств;

осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Инвентарь	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	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос; Объясне	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Объяснение;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека;	Объяснение;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	Беседа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3.2.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3.3.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная»	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Беседа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Практическая работа; Контрольное занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическая работа; Контрольное занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком	1	0	1		Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений	Контрольное занятие	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Беседа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	1	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники	Практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		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;	Практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Беседа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах)	Практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Модуль «Плавание»	33	3	28	<p>Знать общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе. Уметь характеризовать стили и виды плавания. Владеть терминологией в области плавания и применять его в физкультурно-спортивной деятельности. Знать и характеризовать основные средства и методы обучения технике способов плавания. Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правила купания в необорудованных местах. Соблюдать правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах. Уметь подбирать упражнения, составлять и выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Знать и выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p> <p>Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Проплывать отрезки с задержкой дыхания. Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность)</p>	Практическое занятие; контрольное занятие;	<p>www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания</p> <p>www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания</p> <p>www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания</p>
--	-------------------	----	---	----	---	--	--

Итого по разделу		60						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	1	4		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическое занятие; Контрольное занятие;	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.gto.ru
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		70	7	63				

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. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	04.09 – 08.09	Устный опрос; Объяснение
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	04.09 – 08.09	Объяснение
3.	Режим дня и его значение для современного школьника. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	11.09 – 15.09	Беседа
4.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	11.09 – 15.09	Практическая работа
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	18.09 – 22.09	Практическая работа

6.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем на груди. Особенности водной среды	1	0	1	18.09 – 22.09	Практическая работа
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	25.09 – 29.09	Практическая работа
8.	Проверка плавательной подготовленности. Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными средствами и без них)	1	0	1	25.09 – 29.09	Практическая работа
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	02.10 – 06.10	Практическая работа
10.	Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными средствами и без них)	1	0	1	02.10 – 06.10	Практическая работа
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	0	09.10 – 13.10	Практическая работа; зачет
12.	Контрольный норматив: работа ног кролем с плавательной доской. Проплавание серий отрезков по 25 м. Упражнения на дыхание. Скольжения на груди	1	1	0	09.10 – 13.10	Практическая работа; зачет

13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	16.10 – 20.10	Практическая работа; работа с электронной доской
14.	Движения руками. Согласование движений руками и ногами на задержке дыхания. Проплавание серий отрезков по 25 м на задержке дыхания	1	0	1	16.10 – 20.10	Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	06.11 – 10.11	Практическая работа;
16.	Кроль в полной координации. Специальные Упражнения на технику плавания кролем на груди	1	0	1	06.11 – 10.11	Практическая работа;
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	13.11 – 17.11	Практическая работа;
18.	Специальные упражнения. Плавание в полной координации. Старты. Повороты	1	0	1	13.11 – 17.11	Практическая работа
19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	20.11 – 24.11	Практическая работа; зачет
20.	Инструктаж по ТБ, теоретические основы плавания кролем на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами	1	0	1	20.11 – 24.11	Практическая работа

21.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	27.11 – 01.12	Беседа
22.	Имитационные упражнения на суше (движения ногами). Скольжения на спине. Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног	1	0	1	27.11 – 01.12	Практическая работа
23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	04.12 – 08.12	Практическая работа
24.	Движения руками в согласовании с дыханием. специальные упражнения	1	0	1	04.12 – 08.12	Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	11.12 – 15.12	Практическая работа;
26.	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении. Плавание с помощью ног - с различными положениями рук (вдоль туловища, за головой)	1	0	1	11.12 – 15.12	Практическая работа
27.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0	18.12 – 22.12	Практическая работа
28.	Согласование движений руками и ногами. Плавание на технику. Старты. Повороты	1	0	1	18.12 – 22.12	Практическая работа
29.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	09.01 – 12.01	Практическая работа
30.	Контрольный урок. Плавание изученным способом в координации 25 м с учетом времени	1	0	1	09.01 – 12.01	Практическая работа; зачет

31.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	15.01 – 19.01	Практическая работа
32.	Свободное плавание. Игры в воде	1	0	1	15.01 – 19.01	Практическая работа
33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	22.01 – 26.01	Практическая работа
34.	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом. Положение тела и головы в воде. Движения ногами со	1	0	1	22.01 – 26.01	Практическая работа
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	29.01 – 02.02	Практическая работа
36.	Плавание с помощью ног с поддерживающими средствами. Согласование движений ногами с дыханием	1	0	1	29.01 – 02.02	Практическая работа
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	05.02 – 09.02	Практическая работа
38.	Движения руками с поддерживающими средствами и без них	1	0	1	05.02 – 09.02	Практическая работа
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	12.02 – 16.02	Практическая работа

40.	Согласование движений руками и ногами, в сочетании с дыханием	1	0	1	12.02 – 16.02	Практическая работа
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	1	0	19.02 – 22.02	Зачет
42.	Специальные упражнения на скольжение, на воде	1	0	1	19.02 – 22.02	Практическая работа
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	11.03 – 15.03	Практическая работа
44.	Контрольный урок. Плавание брассом 25 м с учётом техники	1	1	0	11.03 – 15.03	Зачет
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	18.03 – 22.03	Практическое занятие
46.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Теоретические основы плавания дельфином. Баттерфляй-работа ног	1	0	1	18.03 – 22.03	Практическая работа
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	25.03 – 29.03	Практическая работа
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	25.03 – 29.03	Беседа
49.	Специальные упражнения на скольжение. Работа ног дельфином со вспомогательными средствами и без них	1	0	1	01.04 – 05.04	Практическая работа

50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	01.04 – 05.04	Практическая работа
51.	Имитационные упражнения на суше. Баттерфляй специальные упражнения. Контрольный норматив: скольжение на груди	1	0	1	08.04 – 12.04	Практическая работа
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	08.04 – 12.04	Практическая работа
53.	Баттерфляй - согласование движений руками и ногами	1	0	1	15.04 – 19.04	Практическая работа
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	15.04 – 19.04	Практическая работа
55.	Плавание при помощи рук 3/25 м. Плавание с помощью ног 3/25 м. Плавание в полной координации 3/25 метров	1	0	1	22.04 – 26.04	Практическая работа
56.	Игра в баскетбол по облегченным правилам. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	22.04 – 26.04	Практическая работа
57.	Эстафеты в воде. Игры в воде.	1	0	1	13.05 – 17.05	Практическая работа
58.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	13.05 – 17.05	Практическая работа
59.	Инструктаж по ТБ. Кроль на груди и на спине в полной координации	1	0	1	20.05 – 24.05	Практическая работа

60.	Игра в волейбол по облегченным правилам. Игра «Мяч над сеткой»	1	0	1	20.05 – 24.05	Практическая работа
61.	Кроль на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 метров	1	0	1	27.05 – 31.05	Практическая работа
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.05 – 31.05	Практическое занятие
63.	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Контрольный норматив: кроль на груди и на спине в полной координации	1	0	1	03.06 – 07.06	Практическое занятие; зачет
64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	03.06 – 07.06	Практическое занятие
65.	Плавание брассом. Специальные упражнения. Прикладное плавание	1	0	1	10.06 – 14.06	Практическая работа
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.06 – 14.06	Практическая работа

67.	Смешанное плавание. Старты	1	0	1	10.06 – 14.06	Практическая работа
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.06 – 14.06	Практическая работа
69.	Контрольный норматив: брасс в полной координации	1	1	0	17.06 – 21.06	Зачет
70.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	17.06 – 21.06	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	7	63		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., (5-е издание)
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение, 2013. Учебники и справочные издания
 1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
 2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
 3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
 4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
- Методические пособия
5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
 6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
 7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
 8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
 9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
 10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
 11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. — М., 2016.
17. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. — М., 2006.
18. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
19. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
20. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- 1 Мячи для метания
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.)
- 3 Ядро
- 4 Гиря (16 кг)
- 5 Скамейки гимнастическая
- 6 Набор гимнастических матов
- 7 Гимнастический козел
- 8 Гимнастический конь
- 9 Канат для перетягивания
- 10 Скакалки

- 11 Мостик гимнастический подкидной
- 12 Щит баскетбольный игровой
- 13 Кольца баскетбольные
- 14 Волейбольные стойки
- 15 Волейбольная сетка
- 16 Мячи волейбольные
- 17 Ворота для минифутбола
- 18 Мячи футбольные
- 19 Теннисные столы
- 20 Ракетки для настольного тенниса
- 21 Штанга тренировочная
- 22 Секундомер электронный
- 23 Рулетки
- 24 Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- 25 Игровое поле для баскетбола (стритбола)
- 26 Игровое поле для волейбола

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная, компьютер, электронный экран.