*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –*

*школа №35имени А. Г. Перелыгина города Орла*

Рассмотрена

на ПО

уч. физкультурно-эстетического цикла

Руководитель ПО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Трофимова И.Е.

Протокол № 1

от 24.08.2023 г.

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А.Романова

Приказ № 68 – Д

от 25.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**5 класс, 68 часов**

Программу составила: Трофимова Инна Евгеньевна, высшая квалификационная категория

**Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе) и проводится за счет часов внеурочной деятельности.

 В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

**Часть 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

**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 Физкультурной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

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 места.

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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**

**5 КЛАСС**

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 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 места;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС, 68 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)** | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 1.3. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | <https://goo.su/b52iPA> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 часа)** | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий).  Ведение дневника физической культуры | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития) | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2.4. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы  Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 2.5. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (60 часа)** | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»  Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.2. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.3. | Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.4. | Упражнения на развитие координации | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| *Модуль «Гимнастика». 9 часов* | | | |
| 3.5. | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.6. | Кувырок вперёд в группировке | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.7. | Кувырок назад в группировке | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.8. | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.9. | Кувырок назад из стойки на лопатках | 2 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.10. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.11. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.12. | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 12* | | | |
| 3.13. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.14. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 2 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.15. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.16. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.17. | Прыжок в длину с места*.* Многоскоки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.18. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.19. | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 2 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.20. | Метание малого мяча на дальность | 2 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| Модуль *«Зимние виды спорта».* 2 часа | | | |
| 3.21. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.22. | Способы передвижения на лыжах (теоретические сведения). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 13 часов* | | | |
| 3.23. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.24. | Ведение баскетбольного мяча | 3 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.25. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 4 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 3.26. | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 4 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 13 часов* | | | |
| 3.27. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.28. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 4 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.29. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 4 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.30. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 4 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол». 4 часа* | | | |
| 3.31. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.32. | Удар по неподвижному мячу | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.33. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3.34. | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| *Модуль «Спорт».* | | | |
| 3.35. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 3 | <https://www.gto.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **68** |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура,5 класс, 6-7 класс, 8-9 класс, /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерные рабочие **программы**. Предметная линия учебников А. П. **Матвеева**. **5-9** классы : учебное пособие для общеобразовательных. организаций / А. П. **Матвеев**. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

Рабочая программа 5-9 класс по физической культуре. Предметная линия учебников А. П.

* Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей
* Образовательные сайты для учителей физической культуры

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/>

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая   
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедиапроектор

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  п/п | Тема урока | Дата | | Примечание |
| План | Факт |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. |  |  |  |
| 2 | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. |  |  |  |
| 3 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. |  |  |  |
| 4 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. |  |  |  |
| 5 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. |  |  |  |
| 6 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. |  |  |  |
| 7 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. |  |  |  |
| 8 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с места*.* Многоскоки. |  |  |  |
| 10 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. |  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча в неподвижную мишень. |  |  |  |
| 12 | Метание малого мяча в неподвижную мишень. |  |  |  |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. |  |  |  |
| 14 | Метание малого мяча на дальность. |  |  |  |
| 15 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Водные процедуры после утренней зарядки. |  |  |  |
| 16 | Режим дня и его значение для современного школьника. |  |  |  |
| 17 | Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий).Ведение дневника физической культуры. |  |  |  |
| 18 | Кувырок вперёд в группировке. |  |  |  |
| 19 | Кувырок назад в группировке. |  |  |  |
| 20 | Кувырок вперёд ноги «скрестно». |  |  |  |
| 21 | Кувырок назад из стойки на лопатках. |  |  |  |
| 22 | Кувырок назад из стойки на лопатках. |  |  |  |
| 23 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. |  |  |  |
| 24 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. |  |  |  |
| 25 | Расхождение на гимнастической скамейке в парах. |  |  |  |
| 26 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |  |  |  |
| 27 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки. |  |  |  |
| 28 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития). |  |  |  |
| 29 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки. |  |  |  |
| 30 | Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. |  |  |  |
| 31 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. |  |  |  |
| 32 | Способы передвижения на лыжах (теоретические сведения). |  |  |  |
| 33 | Знакомство с историей древних Олимпийских игр. |  |  |  |
| 34 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. |  |  |  |
| 35 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. |  |  |  |
| 36 | Ведение баскетбольного мяча. |  |  |  |
| 37 | Ведение баскетбольного мяча. |  |  |  |
| 38 | Ведение баскетбольного мяча. |  |  |  |
| 39 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. |  |  |  |
| 40 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. |  |  |  |
| 41 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. |  |  |  |
| 42 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. |  |  |  |
| 43 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. |  |  |  |
| 44 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. |  |  |  |
| 45 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. |  |  |  |
| 46 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. |  |  |  |
| 47 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. |  |  |  |
| 48 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. |  |  |  |
| 49 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. |  |  |  |
| 50 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. |  |  |  |
| 51 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. |  |  |  |
| 52 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. |  |  |  |
| 53 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. |  |  |  |
| 54 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. |  |  |  |
| 55 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. |  |  |  |
| 56 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. |  |  |  |
| 57 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. |  |  |  |
| 58 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. |  |  |  |
| 59 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. |  |  |  |
| 60 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. |  |  |  |
| 61 | Упражнения на развитие координации. |  |  |  |
| 62 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. |  |  |  |
| 63 | Удар по неподвижному мячу. |  |  |  |
| 64 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |  |  |  |
| 65 | Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. |  |  |  |
| 66 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |  |  |  |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |  |  |  |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |  |  |  |