

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школа №582 Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 17.05.2022 №9

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ школа № 582
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 25.05.2022 № 63-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса
2022-2023 учебный год**

Программа разработана
учителями Физической культуры
ГБОУ СОШ № 582
Приказчиковым Р.Г.
Агджояном С.Г.

2022 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена в соответствии с положениями и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, на основе Примерной рабочей программы по физической культуре (Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре (для 5-9 классов образовательных организаций). – М., 2021, одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.), а также с учетом программы воспитания.

Текущий контроль и промежуточная аттестация по учебному предмету проводятся в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся» ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга.

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».

Рекомендации

по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года.

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	- 10 - 11°С	-6 - 7°С	-3 - 4°С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	- 12°С	-8°С	-5°С	
	14 - 15 лет	-15°С	-12°С	-8°С	
	16 - 17 лет	-16°С	-15°С	- 10°С	
В условиях Заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	- 11 - 13°С	-7 - 9°С	-4 - 5°С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-15°С	-11°С	-8°С	
	14 - 15 лет	- 18°С	-15°С	-11°С	
	16 - 17 лет	-21°С	- 18°С	- 13°С	
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9°С	-6°С	-3°С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	- 12°С	-8°С	-5°С	

Федерации	14 - 15 лет	-15°C	- 12°C	-8°C
	16 - 17 лет	-16°C	-15°C	-10°C

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта,

современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАН

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

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

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 относиться 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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Правовое воспитание, здоровьесберегающие технологии.
1.2	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Правовое воспитание, здоровьесберегающие технологии.
Итого по разделу:		2			
Раздел 2. Физическое совершенствование					
2.1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие	4	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии.

	дистанции. Инструктаж ТБ.		соблюдение правил безопасности.		
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж ТБ.	3	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдение правил безопасности.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии.
2.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Инструктаж ТБ.	3	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдение правил безопасности.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии.
2.4.	Модуль «Гимнастика». «Акробатика». Инструктаж ТБ. Модуль ОБЖ. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	3	Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Соблюдение правил безопасности. Характеристика причин дорожно- транспортных происшествий, организацию дорожного движения и правила безопасного поведения участников дорожного движения.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, гражданско-патриотическая, эстетическая.
2.5.	Модуль «Гимнастика». Лазание. «Скиппинг». Инструктаж ТБ. Модуль. ОБЖ. Пассажир. Безопасность пассажира.	3	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей. Соблюдение правил безопасности. Характеристика причин дорожно- транспортных происшествий, организацию дорожного движения и правила безопасного поведения участников дорожного движения.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, гражданско-патриотическая, эстетическая.

2.6.	<p>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла. Инструктаж ТБ.</p> <p>Модуль ОБЖ. Пожарная безопасность.</p>	3	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Соблюдение правил безопасности.</p> <p>Анализ причин возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях.</p>	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, гражданско-патриотическая, эстетическая.
2.7.	<p>Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Инструктаж ТБ.</p> <p>Модуль ОБЖ. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.</p>	3	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Инструктаж ТБ.</p> <p>Характеристика прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности в быту.</p>	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, гражданско-патриотическая, эстетическая.
2.8.	<p>Модуль «Волейбол». Стойки и передвижения игрока. Инструктаж ТБ.</p> <p>Модуль ОБЖ. Экстремизм. Основные понятия и причины их возникновения.</p>	3	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.</p> <p>Объяснение общего понятия экстремизма и терроризма и причины их возникновения.</p>	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, интеллектуальная, формирующая коммуникативные действия.
2.9.	<p>Модуль «Волейбол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Инструктаж ТБ.</p> <p>Модуль ОБЖ. Первая помощь при различных</p>	3	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Соблюдение правил безопасности.</p>	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, интеллектуальная, формирующая коммуникативные действия.

	повреждениях.		Характеристика предназначения и общие правила оказания первой медицинской помощи.		
2.10.	Модуль «Волейбол». Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Инструктаж ТБ.	3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Соблюдение правил безопасности.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, интеллектуальная, формирующая коммуникативные действия.
2.11.	Модуль «Волейбол». Комбинации из освоенных элементов. Инструктаж ТБ.	3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б«Летучий мяч». Соблюдение правил безопасности.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, интеллектуальная, формирующая коммуникативные действия.
2.12.	Модуль «Баскетбол». Стойка и передвижения игрока. Инструктаж ТБ.	3	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, интеллектуальная, формирующая коммуникативные действия.
2.13.	Модуль «Баскетбол». Освоение ловли и передачи мяча. Инструктаж ТБ.	3	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, интеллектуальная, формирующая коммуникативные

			соревнований. Соблюдение правил безопасности.		действия.
2.14.	Модуль «Баскетбол». Освоение техники ведения мяча. Инструктаж ТБ.	3	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Соблюдение правил безопасности.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, интеллектуальная, формирующая коммуникативные действия.
2.15.	Модуль «Баскетбол». Овладение техникой бросков мяча. Инструктаж ТБ.	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Соблюдение правил безопасности.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии, интеллектуальная, формирующая коммуникативные действия.
2.16.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж ТБ.	3	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соблюдение правил безопасности.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии.
2.17.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности, спортивные игры. Инструктаж ТБ.	3	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соблюдение правил безопасности.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии.
2.18.	Модуль «Кроссовая подготовка». Спортивные	3	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии,

	игры с элементами флорбола. Инструктаж ТБ.		игры с элементами флорбола. Развитие выносливости. Соблюдение правил безопасности.		интеллектуальная, формирующая коммуникативные действия.
2.19.	Модуль «Кроссовая подготовка». Эстафетный бег. Инструктаж ТБ.	3	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соблюдение правил безопасности.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf	Здоровьесберегающие технологии.
Итого по разделу:		58			
Раздел 3. Спорт					
3.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Инструктаж ТБ.	8	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Соблюдение правил безопасности.	https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/Дневник%20самоконтроля%205-8%20кл.docx https://www.gto.ru/	Гражданско-патриотическая, здоровьесберегающие технологии.
Итого по разделу:		8			
Итого по разделу:		68			

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (недели)	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Значение здорового образа жизни и жизнедеятельности современного человека	1	0	1	1	Устный опрос; Самооценка по шкале успешности
2.	История древних Олимпийских игр.	1	0	1	1	Устный опрос; Самооценка по шкале успешности
3.	Спринтерский бег. Инструктаж ТБ.	1	0	1	2	Самооценка по шкале успешности
4.	Спринтерский бег.	1	0	1	2	Самооценка по шкале успешности
5.	Спринтерский бег.	1	0	1	3	Самооценка по шкале успешности

6.	Спринтерский бег.	1	0	1	3	Зачет; Самооценка по шкале успешности
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Инструктаж ТБ.	1	0	1	4	Самооценка по шкале успешности
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1	4	Самооценка по шкале успешности
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1	5	Зачет; Самооценка по шкале успешности
10.	Метание малого мяча. Инструктаж ТБ.	1	0	1	5	Самооценка по шкале успешности
11.	Метание малого мяча.	1	0	1	6	Самооценка по шкале успешности
12.	Метание малого мяча.	1	0	1	6	Зачет; Самооценка по шкале успешности

13.	Акробатика. Инструктаж ТБ. Модуль ОБЖ. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	1	0	1	7	Самооценка по шкале успешности
14.	Акробатика. Модуль ОБЖ. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	1	0	1	7	Самооценка по шкале успешности
15.	Акробатика. Модуль ОБЖ. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	1	0	1	8	Зачет; Самооценка по шкале успешности
16.	Лазание. «Скиппинг». Инструктаж ТБ. Модуль. ОБЖ. Пассажир. Безопасность пассажира.	1	0	1	8	Самооценка по шкале успешности
17.	Лазание. «Скиппинг». Модуль. ОБЖ. Пассажир. Безопасность пассажира.	1	0	1	9	Самооценка по шкале успешности
18.	Лазание. «Скиппинг». Модуль. ОБЖ. Пассажир. Безопасность пассажира.	1	0	1	9	Зачет; Самооценка по шкале успешности
19.	Опорный прыжок. Инструктаж ТБ. Модуль ОБЖ. Пожарная безопасность.	1	0	1	10	Самооценка по шкале успешности

20.	Опорный прыжок. Модуль ОБЖ. Пожарная безопасность.	1	0	1	10	Самооценка по шкале успешности
21.	Опорный прыжок. Модуль ОБЖ. Пожарная безопасность.	1	0	1	11	Зачет; Самооценка по шкале успешности
22.	Строевые упражнения. Инструктаж ТБ. Модуль ОБЖ. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1	0	1	11	Самооценка по шкале успешности
23.	Строевые упражнения. Модуль ОБЖ. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1	0	1	12	Самооценка по шкале успешности
24.	Строевые упражнения. Модуль ОБЖ. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1	0	1	12	Зачет; Самооценка по шкале успешности
25.	Стойки и передвижения игрока в/б. Инструктаж ТБ. Модуль ОБЖ. Экстремизм. Основные понятия и причины их возникновения.	1	0	1	13	Самооценка по шкале успешности
26.	Стойки и передвижения игрока в/б. Модуль ОБЖ. Экстремизм. Основные понятия и причины их возникновения.	1	0	1	13	Самооценка по шкале успешности

27.	Стойки и передвижения игрока в/б. Модуль ОБЖ. Экстремизм. Основные понятия и причины их возникновения.	1	0	1	14	Зачет; Самооценка по шкале успешности
28.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Инструктаж ТБ. Модуль ОБЖ. Первая помощь при различных повреждениях.	1	0	1	14	Самооценка по шкале успешности
29.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Модуль ОБЖ. Первая помощь при различных повреждениях.	1	0	1	15	Самооценка по шкале успешности
30.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Модуль ОБЖ. Первая помощь при различных повреждениях.	1	0	1	15	Зачет; Самооценка по шкале успешности
31.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Инструктаж ТБ.	1	0	1	16	Самооценка по шкале успешности
32.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	0	1	16	Самооценка по шкале успешности
33.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	0	1	17	Зачет; Самооценка по шкале успешности

34.	Комбинации из освоенных элементов в/б. Инструктаж ТБ.	1	0	1	17	Самооценка по шкале успешности
35.	Комбинации из освоенных элементов в/б.	1	0	1	18	Самооценка по шкале успешности
36.	Комбинации из освоенных элементов в/б.	1	0	1	18	Зачет; Самооценка по шкале успешности
37.	Стойка и передвижения игрока б/с. Инструктаж ТБ.	1	0	1	19	Самооценка по шкале успешности
38.	Стойка и передвижения игрока б/с.	1	0	1	19	Самооценка по шкале успешности
39.	Стойка и передвижения игрока б/с.	1	0	1	20	Зачет; Самооценка по шкале успешности
40.	Освоение ловли и передачи мяча. Инструктаж ТБ.	1	0	1	20	Самооценка по шкале успешности

41.	Освоение ловли и передачи мяча.	1	0	1	21	Самооценка по шкале успешности
42.	Освоение ловли и передачи мяча.	1	0	1	21	Зачет; Самооценка по шкале успешности
43.	Освоение техники ведения мяча. Инструктаж ТБ.	1	0	1	22	Самооценка по шкале успешности
44.	Освоение техники ведения мяча.	1	0	1	22	Самооценка по шкале успешности
45.	Освоение техники ведения мяча.	1	0	1	23	Зачет; Самооценка по шкале успешности
46.	Овладение техникой бросков мяча. Инструктаж ТБ.	1	0	1	23	Самооценка по шкале успешности
47.	Овладение техникой бросков мяча.	1	0	1	24	Самооценка по шкале успешности

48.	Овладение техникой бросков мяча.	1	0	1	24	Зачет; Самооценка по шкале успешности
49.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж ТБ.	1	0	1	25	Самооценка по шкале успешности
50.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	0	1	25	Самооценка по шкале успешности
51.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	0	1	26	Зачет; Самооценка по шкале успешности
52.	Бег по пересеченной местности, спортивные игры. Инструктаж ТБ.	1	0	1	26	Самооценка по шкале успешности
53.	Бег по пересеченной местности, спортивные игры.	1	0	1	27	Самооценка по шкале успешности
54.	Бег по пересеченной местности, спортивные игры.	1	0	1	27	Зачет; Самооценка по шкале успешности

55.	«Кроссовая подготовка». Спортивные игры с элементами флорбола. Инструктаж ТБ.	1	0	1	28	Самооценка по шкале успешности
56.	«Кроссовая подготовка». Спортивные игры с элементами флорбола.	1	0	1	28	Самооценка по шкале успешности
57.	«Кроссовая подготовка». Спортивные игры с элементами флорбола.	1	0	1	29	Зачет; Самооценка по шкале успешности
58.	«Кроссовая подготовка». Эстафетный бег. Инструктаж ТБ.	1	0	1	29	Самооценка по шкале успешности
59.	«Кроссовая подготовка». Эстафетный бег.	1	0	1	30	Самооценка по шкале успешности
60.	«Кроссовая подготовка». Эстафетный бег.	1	0	1	30	Зачет; Самооценка по шкале успешности
61.	Физическая подготовка. Комплекс ГТО. Инструктаж ТБ.	1	0	1	31	Самооценка по шкале успешности

62.	Физическая подготовка. Комплекс ГТО.	1	0	1	31	Зачет; Самооценка по шкале успешности
63.	Физическая подготовка. Комплекс ГТО.	1	0	1	32	Зачет; Самооценка по шкале успешности
64.	Физическая подготовка. Комплекс ГТО.	1	0	1	32	Зачет; Самооценка по шкале успешности
65.	Физическая подготовка. Комплекс ГТО.	1	0	1	33	Зачет; Самооценка по шкале успешности
66.	Физическая подготовка. Комплекс ГТО.	1	0	1	33	Зачет; Самооценка по шкале успешности
67.	Физическая подготовка. Комплекс ГТО.	1	0	1	34	Зачет; Самооценка по шкале успешности
68.	Физическая подготовка. Комплекс ГТО.	1	0	1	34	Зачет; Самооценка по шкале успешности

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика:

- «Физическая культура. 5—7 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2019);
- Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учеб, для общеобразоват. учреждений /А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под общ. ред. А. Т. Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». — 7-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2020. — 207 с.: ил. — (Академический школьный учебник). — 15ВМ 978-5-09-022421-5.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

<https://cloud.mail.ru/public/Ug3U/2H1tzPBD1/5-7кл.pdf>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Оборудование для проведения лабораторных, практических работ, демонстраций:

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Бревно гимнастическое высокое
- Козёл гимнастический
- Конь гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Канат для лазанья с механизмом крепления
- Мост гимнастический подкидной

- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Маты гимнастические
- Мяч малый (теннисный)
- Мяч набивной
- Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
- Секундомер
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные для мини-игры
- Жилетки игровые с номерами

3. Средства первой помощи

- Аптечка медицинская

4. Спортивные залы (кабинеты)

- Спортивный зал игровой
- Спортивный зал гимнастический
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

5. Пришкольный стадион (площадка)

- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Площадка игровая баскетбольная
- Гимнастический городок