

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ(военвед)

г. Зернограда

приказ от 30 августа 2022 года №441

_____/Г.Н.Осадчая/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету: «Физическая культура»
начального общего образования
5 «А», 5 «Б», 5 «В» класс.

Количество часов по учебному плану: 5 «А» класс 70 часов (2 часа в неделю)
Программа будет полностью реализована: в 5 «А» классе за 68 часов (1 час-
23.02.2023г. 08.03.2023г.) 5 «Б» класс – 71 часов (2 часа в неделю).
Программа будет полностью реализована в 5 «Б» классе за 68 часов (1 час-
24.03.2023г. 01.05.2023г. 08.05.2023г.) 5 «В» класс – 70 часов (2 часа в неделю)
Программа будет полностью реализована в 5 «В» классе за 68 часов
(23.02.2023г. 08.03.2023г.)

Учитель: Мироненко Игорь Александрович.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-х классов построена в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программой начального основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И., Зданевича А.А. издательство «Просвещение» 2019г.

Учебник: Физическая культура 5 класс В. И. Ляха
издательство «Просвещение» 2019г.

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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».

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, спортивные игры. 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю.

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 «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/верхняя/прямая 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 «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт». 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;

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;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление

ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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»;
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 5 «А», 5 «В» класс

№ п\п	Наименование учебных разделов учебной программы	Кол-во час.	Основное программное содержание	Электрон. цифровые Образовательны е ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	http://www.uroki.net/
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
1.3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции	http://olimphistory.ru/node/10
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2013/06/13/rezhim-dnya-shkolnika
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении	https://infourok.ru/fizicheskoe-razvitiie-zdorove-5504685.htm
2.3	Осанка как показатель	1	Знакомятся с понятием	https://resh.edu.ru/s

	физического развития и здоровья школьника		«физическое развитие»	subject/lesson/7438/conspect/263293/
2.4	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	https://monographies.ru/ru/book/section?id=11090
2.5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»	https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480
2.6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.7	Ведение дневника физической культуры	0.5	Выполняют физическую нагрузку и определяют состояние организма. Учатся вести дневник самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
Итого по разделу		5		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/
3.2	Упражнения утренней зарядки	1	Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и для занятий в домашних условиях	https://krasnchetain-crb.med.cap.ru/press/2019
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время занятий.	https://mcoptica.com/problematika-zreniya/kom https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	Знакомятся с водными процедурами и их значением	https://detdomvidnoe.ru/for_parents/12748.ph
3.5	Упражнения на развитие гибкости	1	Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног.	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya
3.6	Упражнения на развитие координации	1	Разучивают упражнения на развитие координации	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-komp
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями	1	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport

	по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой		лёгкой атлетикой;	
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег со скоростью на короткие дистанции. Бег 30 м/с, 60 м/с	2	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/consp
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег 1500 м/с	1	Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику бега на длинные дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/consp
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с места.	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками. разучивают технику прыжков.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения утренней зарядки. Прыжки в длину с места.	1	Контролируют технику выполнения упражнения сравнивают её, выявляют возможные ошибки, знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с бокового разбега	1	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка, контролируют технику выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в	2	Контролируют технику выполнения метания. С рекомендациями учителя по технике безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/consp

	вертикальную мишень			
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/consp
3.17	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок.	https://uchitelya.com/fizkultura/180510-konsp
3.18	Модуль гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки	https://uchitelya.com/fizkultura/180510-konsp
3.19	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка координации;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/
3.20	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	Разучивают технику движения контролируют технику выполнения упражнения	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fiziche
3.21	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнаст.козла	2	Описывают технику выполнения прыжка определяют задачи и последовательность опорного прыжка; разучивают технику прыжка	https://chvuz.ru/urok-fizicheskoy-kultury-gim
3.22	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	Разучивают гимнастическую комбинацию на бревне	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirova
3.23	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	Учатся и закрепляют навыки лазания по г. стенке.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tie
3.24	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, в парах.	https://studopedia.ru/25_85423_uprazhneniya-v
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	https://multiurok.ru/files/sportivnye-igry-vo

	рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол		технических действий игры волейбол;	
3.26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая верхняя и нижняя подача мяча в волейболе	1	Разучивают прямую и нижнюю подачи, учатся технике работы с мячом	https://multiurok.ru/files/sportivnye-igry-vo
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	Анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча в движении приставным шагом правым и левым боком	https://multiurok.ru/files/sportivnye-igry-vo
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	Разучивают и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	https://multiurok.ru/files/sportivnye-igry-vo
3.29	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	Знакомятся с техникой игры, техникой безопасности во время игры и технических действий в баскетболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp
3.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного	2	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp

	мяча двумя руками от груди			
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскет. мяча	2	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Разучивают технику броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp
3.33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рек.учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	Знакомятся с техникой игры, техникой безопасности во время игры и технических действий в игры футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
3.34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.	1	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
3.36	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	1	Учатся и закрепляют навыки ведения мяча. Рассматривают и обсуждают по «прямой», «змейкой», «по кругу»,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/

3.37	Модуль спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	Обучение обводке мяча по «прямой», «змейкой», «по кругу», делают выводы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
Итого по разделу		44		
Раздел 4. Спорт				
4.1 Разд ел 4. Спо рт	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	https://multiurok.ru/index.php/files/programm
Итого по разделу		15		
Общее количество часов по программе		66		

Поурочное планирование 5 «А», 5 «В» классы

№ урока п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Дата урока по плану	Дата урока по факту
Раздел. Знания о физической культуре (2часа) Способы самостоятельной деятельности (5 часов) Физическое совершенствование (45 часов)				
1	1.1	Модуль «Лёгкая атлетика» Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений и на самостоятельных занятиях лёгкой атлетики»	01.09	
2	1.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30 м/с	07.09	
3	1.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.Бег 60 м/с.	08.09	
4	1.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.Кросс 1500	14.09	
5	1.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.Кросс 1500	15.09	
6	1.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с места	21.09	
7	1.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения утренней зарядки. Прыжки в длину с места.	22.09	
8	1.8	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	28.09	
9	1.9	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	29.09	
10	1.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения дыхательной гимнастики. Прыжки в высоту с прямого разбега.	05.10	
11	1.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения зрительной гимнастики. Прыжки в высоту с бокового разбега.	06.10	
12	1.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с бокового разбега.	12.10	
13	1.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	13.10	
14	1.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Режим дня и его	19.10	

		значение для современного школьника. Метание малого мяча в вертикальную мишень.		
15	1.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в вертикальную мишень.	20.10	
16	1.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Ведение дневника физической культуры. Метание малого мяча на дальность.	26.10	
17	1.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Метание малого мяча на дальность.	27.10	
Итого 1 четверть 17 часов				
18	2.1	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости.	09.11	
19	2.2	Модуль гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	10.11	
20	2.3	Модуль гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	16.11	
21	2.4	Модуль гимнастика». Упражнения на развитие координации Кувырок назад в группировке	17.11	
22	2.5	Модуль гимнастика». Кувырок назад в группировке	23.11	
23	2.6	Модуль гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	24.11	
24	2.7	Модуль гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	30.11	
25	2.8	Модуль гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	01.12	
26	2.9	Модуль гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	07.12	
27	2.10	Модуль гимнастика». Упражнения для профилактики нарушения осанки	08.12	
28	2.11	Модуль гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	14.12	
29	2.12	Модуль гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	15.12	
30	2.13	Модуль гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Организация и проведение самостоятельных занятий.	21.12	
31	2.14	Модуль гимнастика». Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	22.12	
Итого 2 четверть 14 часов				
32	3.1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	11.01	

		использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.		
33	3.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя и верхняя подача мяча в волейболе	12.01	
34	3.3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя и верхняя подача мяча в волейболе	18.01	
35	3.4	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	19.01	
36	3.5	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	25.01	
37	3.6	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	26.01	
38	3.7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	01.02	
39	3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	02.02	
40	3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	08.02	
41	3.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	09.02	
42	3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	15.02	
43	3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	16.02	
44	3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	22.02	
45	3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	01.03	
46	3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	02.03	
47	3.16	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рек.учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	09.03	
48	3.17	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.	15.03	
49	3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	16.03	

		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.		
50	3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча.	22.03	
51	3.20	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров (конусов).	23.03	
Итого 3 четверть 20 часов				
Раздел. 4 Спорт (17 часов)				
52	4.1	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	05.04	
53	4.2	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	06.04	
54	4.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	12.04	
55	4.4	Наклон вперёд из положения, стоя на г. скамье.	13.04	
56	4.5	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине(1 мин)	19.04	
57	4.6	Прыжки в длину с места	20.04	
58	4.7	Прыжки в длину с места	26.04	
59	4.8	Прыжки в длину с разбега	27.04	
60	4.9	Прыжки в длину с разбега	03.05	
61	4.10	Метание малого мяча 150 гр	04.05	
62	4.11	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег 30 м/с	10.05	
63	4.12	Бег 60 м/с	11.05	
64	4.13	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег 60 м/с	17.05	
65	4.14	Челночный бег 3х10 м (с)	18.05	
66	4.15	Кросс 2000км	24.05	
67	4.16	Бег по пересеченной местности.	25.05	
68	4.17	Бег по пересеченной местности.	31.05	
Итого 4 четверть 17 часов				
Общее количество часов программного материала			68часов	

Тематическое планирование 5 «Б» класс

№ п\п	Наименование учебных разделов учебной программы	Кол -во час.	Основное программное содержание	Электрон. цифровые Образовательны е ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	http://www.uroki.net/
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
1.3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции	http://olimphistory.ru/node/10
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2013/06/13/rezhim-dnya-shkolnika
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении	https://infourok.ru/fizicheskoe-razvitie-i-zdorove-5504685.htm
2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	Знакомятся с понятием «физическое развитие»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/conspect/2632

				93/
2.4	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	https://monographies.ru/ru/book/section?id=11090
2.5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»	https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480
2.6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.7	Ведение дневника физической культуры	0.5	Выполняют физическую нагрузку и определяют состояние организма. Учатся вести дневник самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
Итого по разделу		5		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/
3.2	Упражнения утренней зарядки	1	Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и для занятий в домашних условиях	https://krasnchetain-crb.med.cap.ru/press/2019
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время занятий.	https://mcoptica.com/problematika-zreniya/kom https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/consp
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	Знакомятся с водными процедурами и их значением	https://detdomvidnoe.ru/for_parents/12748.ph
3.5	Упражнения на развитие гибкости	1	Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног.	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya
3.6	Упражнения на развитие координации	1	Разучивают упражнения на развитие координации	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-komp
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения	1	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport

	беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой			
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег со скоростью на короткие дистанции. Бег 30 м/с, 60 м/с	2	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/consp
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег 1500 м/с	1	Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику бега на длинные дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/consp
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с места.	2	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками. разучивают технику прыжков.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения утренней зарядки. Прыжки в длину с места.	1	Контролируют технику выполнения упражнения сравнивают её, выявляют возможные ошибки, знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с бокового разбега	1	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка, контролируют технику выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в вертикальную мишень	2	Контролируют технику выполнения метания. С рекомендациями учителя по технике безопасности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/consp
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/consp
3.17	Модуль «Гимнастика».	1	Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз	https://uchitelya.com/fizkultura/180

	Кувырок вперёд в группировке		движения, выясняют возможность появления ошибок.	510-konsp
3.18	Модуль гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки	https://uchitelya.com/fizkultura/180510-konsp
3.19	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка координации;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/
3.20	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	Разучивают технику движения контролируют технику выполнения упражнения	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fiziche
3.21	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнаст. Козла	2	Описывают технику выполнения прыжка определяют задачи и последовательность опорного прыжка; разучивают технику прыжка	https://chvuz.ru/urok-fizicheskoy-kultury-gim
3.22	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	Разучивают гимнастическую комбинацию на бревне	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirova
3.23	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	Учатся и закрепляют навыки лазания по г. стенке.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tie
3.24	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, в парах.	https://studopedia.ru/25_85423_uprazhneniya-v
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	https://multiurok.ru/files/sportivnye-igry-vo
3.26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая верхняя и нижняя подача мяча в волейболе	1	Разучивают прямую и нижнюю подачи, учатся технике работы с мячом	https://multiurok.ru/files/sportivnye-igry-vo

3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	Анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча в движении приставным шагом правым и левым боком	https://multiurok.ru/files/sportivnye-igry-vo
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	Разучивают и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	https://multiurok.ru/files/sportivnye-igry-vo
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками через сетку в парах	1		
3.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	Знакомятся с техникой игры, техникой безопасности во время игры и технических действий в баскетболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок с отскоком	1	Учить и закреплять бросок мяча с отскоком от пола. Разучить разновидности отскоков.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскет. мяча	2	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с	1	Разучивают технику броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp

	места			
3.35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рек.учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	Знакомятся с техникой игры, техникой безопасности во время игры и технических действий в игры футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
3.36	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.	1	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
3.37	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
3.38	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	1	Учатся и закрепляют навыки ведения мяча. Рассматривают и обсуждают по «прямой», «змейкой», «по кругу»,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
3.39	Модуль спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	Обучение обводке мяча по «прямой», «змейкой», «по кругу», делают выводы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
Итого по разделу		47		
Раздел 4. Спорт				
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	13	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	https://multiurok.ru/index.php/files/programm
Итого по разделу		13		
Общее количество часов по программе		67		

Поурочное планирование 5 «Б» класса

№ урока n/n	№ урока в разделе	Тема урока	Дата урока по плану	Дата урока по факту
Раздел. Знания о физической культуре (2часа) Способы самостоятельной деятельности (5 часов) Физическое совершенствование (47 часов)				
1	1.1	Модуль «Лёгкая атлетика» Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений и на самостоятельных занятиях лёгкой атлетики»	02.09	
2	1.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30 м/с	05.09	
3	1.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.Бег 60 м/с.	09.09	
4	1.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.Кросс 1500	12.09	
5	1.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.Кросс 1500	16.09	
6	1.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с места	19.09	
7	1.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения утренней зарядки. Прыжки в длину с места.	23.09	
8	1.8	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	26.09	
9	1.9	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	30.09	
10	1.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения дыхательной гимнастики. Прыжки в высоту с прямого разбега.	03.10	
11	1.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения зрительной гимнастики. Прыжки в высоту с бокового разбега.	07.10	
12	1.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с бокового разбега.	10.10	
13	1.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с историей древних Олимпийских Метание малого мяча на дальность.	14.10	
14	1.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	17.10	
15	1.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Режим дня и его значение для современного	21.10	

		школьника.Метание малого мяча в вертикальную мишень.		
16	1.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Ведение дневника физической культуры. Метание малого мяча мишень.	24.10	
Итого 1 четверть 16 часов				
17	2.1	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости.	28.10	
18	2.2	Модуль гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	07.11	
19	2.3	Модуль гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	11.11	
20	2.4	Модуль гимнастика». Упражнения на развитие координации Кувырок назад в группировке	14.11	
21	2.5	Модуль гимнастика». Кувырок назад в группировке	18.11	
22	2.6	Модуль гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	21.11	
23	2.7	Модуль гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	25.11	
24	2.8	Модуль гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	28.11	
25	2.9	Модуль гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	02.12	
26	2.10	Модуль гимнастика». Упражнения для профилактики нарушения осанки	05.12	
27	2.11	Модуль гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	09.12	
28	2.12	Модуль гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	12.12	
29	2.13	Модуль гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	16.12	
30	2.14	Модуль гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Организация и проведение самостоятельных занятий.	19.12	
31	2.15	Модуль гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	23.12	
32	2.16	Модуль «Гимнастика». Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Расхождение на гимнастической скамейке в парах	26.12	
Итого 2 четверть 16 часов				
33	3.1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	09.01	
34	3.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	13.01	

		Прямая нижняя и верхняя подача мяча в волейболе		
35	3.3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя и верхняя подача мяча в волейболе	16.01	
36	3.4	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	20.01	
37	3.5	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	23.01	
38	3.6	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	27.01	
39	3.7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	30.01	
40	3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками через сетку в парах	03.02	
41	3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	06.02	
42	3.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	10.02	
43	3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	13.02	
44	3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок с отскоком от пола.	17.02	
45	3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	20.02	
46	3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	27.02	
47	3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	03.03	
48	3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	06.03	
49	3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	10.03	
50	3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рек.учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	13.03	
51	3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.	17.03	

52	3.20	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	20.03	
53	3.21	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча.	24.03	
54	3.22	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров (конусов).	03.04	
Итого 3 четверть 22 часа				
Раздел. 4 Спорт (14 часов)				
55	4.1	Правила выполнения сил. Упр.Комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	07.04	
56	4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	10.04	
57	4.3	Наклон вперёд из положения, стоя на г. скамье.	14.04	
58	4.4	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине(1 мин)	17.04	
59	4.5	Прыжки в длину с места	21.04	
60	4.6	Прыжки в длину с места	24.04	
61	4.7	Прыжки в длину с разбега	28.04	
62	4.8	Метание малого мяча 150 гр	05.05	
63	4.9	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег 30 м/с	12.05	
64	4.10	Бег 60 м/с	15.05	
65	4.11	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег 60 м/с	19.05	
66	4.12	Челночный бег 3х10 м (с)	22.05	
67	4.13	Кросс 2000км	26.05	
68	4.14	Бег по пересеченной местности.	29.05	
Итого 4 четверть 14 часов				
Общее количество часов программного материала			68 часов	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Методического совета
МБОУ СОШ (военвед)
г. Зернограда
от «30» августа 2022 г. №10
Рук. ШМС _____ Л.В.Харченко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР МБОУ СОШ (военвед)
г. Зернограда
_____ Л С.Деулина
«30» августа 2022 г.