

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Комитет образования администрации муниципального района «Карымский район»

МОУ ООШ №5 п.Дарасун

Рассмотрено Руководитель ШМО _____/Китова Т.В./ Протокол №1 от « 31 » ____ 08 ____ 2022г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____/Фёдорова Ю.В./ Протокол №1 « 31 » ____ 08 ____ 2022г.	Утверждаю Директор МОУ ООШ №5 п.Дарасун _____/Ненашев Е.А./ Приказ № 73 От»_31_»_08____2022г.
---	--	---

Образовательная программа
(рабочая)
по физической культуре
в 5 классе
на 2022-27 учебный год

Составитель: Антонова Таисья Александровна,
учитель физической культуры

Дарасун

2022 г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ изменения 2015 г.;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286

3.Приказ Министерства Просвещения РФ от 12 ноября 2021 г. № 819 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

4.Постановления главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»

5.Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22

6.Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных учреждений, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022г. № 3/2

7.С учётом ООП МОУ ООШ № 5 п. Дарасун.

УМК:

1. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №3/21 от 27.09.21г.

2. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций./А.П.Матвеев.-9 изд. перераб. – М: Просвещение. 2019.

Учебный план отводит 3 часа для образовательного изучения физической культуры в 5 классе и предусматривает проведение уроков физической культуры в объёме 102 часов (из расчёта 34 учебных недель)

Общая характеристика учебного предмета

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001г.) учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Активное усвоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

В данном классе раздел «Знания о физической культуре» представлен материалом «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений (утренняя гигиеническая гимнастика, комплекс упражнений домашнего задания, подвижные игры на переменах и досуге с одноклассниками).

Наиболее объёмный по содержанию раздел «Физическое совершенствование» включает ряд тем.

1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья (комплексы упражнений оздоровительной направленности, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня).

2. «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на физическое совершенствование и включает в себя средства общей физической и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола (исходя из материально-технических, кадровых, климатических условий школы). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учётом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

3. «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий и осуществляется посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные умения и навыки различными способами в различных меняющихся условиях. Содержание данной темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

4. «Физическая подготовка» - упражнения, направленные на развитие физических качеств. Содержание данной темы входит в содержание других тем раздела. Но т.к. уровень двигательной подготовленности учащихся школы в основном средний или немного ниже среднего (особенно силы, гибкости и скоростно-силовых качеств), выделены часы для комплексного развития физических качеств (ОФП) и проведения мониторинга физической подготовленности, сдачи норм комплекса ГТО

В соответствии с требованиями ФГОС в обучении используется системно-деятельный подход. Для его реализации используются «Технология деятельностного метода», «Проектная технология» и «Технология проблемного обучения». Для организации работы на уроке детей с различным состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности и степенью владения двигательными умениями и навыками по базовым видам спорта, используются индивидуальный и дифференцированный подходы.

II. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные:

- воспитание чувства гордости за свою Родину;
- формирование осознанного и ответственного отношения к учению, установки на ЗОЖ, усвоение правил безопасного для себя и окружающих поведения на занятиях физическими упражнениями;
- формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам,
- формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению (как к партнёрам по команде, так и к соперникам).

Метапредметные:

- умение ставить для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение применять признаки и символы для решения учебных задач;
- умение использовать различные источники получения информации, в том числе Интернет;
- умения организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- овладение основами самоконтроля и самооценки своей деятельности в процессе достижения результата;
- формирование и развитие экологического мышления.

Предметные.

В результате освоения программы на данном этапе учащиеся будут иметь представление о здоровье, ЗОЖ и его составляющих;

знать:

- правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями;
- правила проведения УГГ,
- средства, принципы и правила закаливания,
- гигиенические основы физического воспитания,
- о видах осанки, способах проверки осанки, значении ФУ для формирования правильной осанки;
- о способах контроля и самоконтроля
- о пагубных привычках,
- историю появления волейбола и баскетбола, правила мини-баскетбола;

уметь:

- планировать режим дня и двигательный режим,
- составлять и выполнять комплексы УГГ и комплексы ОРУ с различными предметами, исходя из личных потребностей,
- технически правильно выполнять элементы изучаемых видов спорта,
- использовать знания, умения и навыки, полученные на уроке в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой с учётом состояния собственного здоровья, форм активного отдыха, досуга и соревновательной деятельности, а также для подготовки и сдачи нормативов соответствующей возрасту ступени комплекса ГТО;
- вести самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и уровнем физической подготовленности, самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий.

демонстрировать:

- прирост индивидуальных показателей развития физических качеств.

Оценка результатов освоения учебного курса.

Для того, чтобы оценка не травмировала ребёнка, а стимулировала его к повышению уровня физической подготовленности, овладению им новыми знаниями, умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, она должна быть разносторонней, объективной и аргументированной. Это касается в равной мере как детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, так и физически развитых от природы детей.

Исходя из требований ФГОС к результатам освоения ООП ООО, предметом оценки по физической культуре будут предметные и метапредметные результаты:

- уровень развития основных физических качеств;
- уровень овладения техническими приёмами изучаемых видов спорта;
- знания и умение использовать полученные знания, умения и навыки для укрепления здоровья, повышения уровня двигательной подготовленности, в режиме дня, активном отдыхе, досуге и соревновательной деятельности, для подготовки и сдачи нормативов соответствующей возрасту ступени комплекса ГТО;

1. Уровень развития основных физических качеств.

Форма контроля:

- контрольное тестирование,
- мониторинг по программе спортивного многоборья Президентских состязаний.

Оценивается индивидуальная динамика показателей уровня развития физических качеств.

«5» - значительный прирост *(не ниже средних показателей по школе), «4» - незначительный прирост, «3» - повторение результата на уровне прошлого года.

2. Уровень овладения техническими приёмами баскетбола, волейбола, и элементами гимнастики

«5» - точное выполнение техники изучаемого упражнения

«4» - незначительные ошибки выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия

«3» - значительные ошибки или искажение техники

Уровень овладения легкоатлетическими видами:*

«5» - прирост результата при технически правильном выполнении упражнения,

«4» - незначительный прирост результата при незначительных технических ошибках

«3» - отсутствие положительной динамики при правильном техническом выполнении

3. Знания.**

Форма контроля знаний - опрос и контрольное тестирование

«5» - точная формулировка понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 80% выполнения тестов),

«4» - небольшие отклонения в формулировании понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 60% выполнения тестов),

«3» - значительные неточности в формулировании понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 40% выполнения тестов),

4. Умение использовать полученные знания, умения и навыки в режиме дня, активном отдыхе, досуге и соревновательной деятельности***.

Форма контроля: выполнение мини-проектов урочных и в рамках различных акций****, участие и результаты в школьных соревнованиях, Днях здоровья, проведение игр со сверстниками и младшими школьниками (мероприятия, в которых обучающиеся могут продемонстрировать познавательную активность, самостоятельность).

«5» - выполнение и реализация проекта, призовые места в школьных соревнованиях, участие в соревнованиях более высокого уровня, организация подвижных игр на больших

переменах и во внеурочной деятельности; сдача нормативов комплекса ГТО на золотой и серебряный знак;

«4» - разработка проекта, участие в школьных соревнованиях; сдача нормативов комплекса ГТО на бронзовый знак;

«3» - участие в разработке группового проекта, участие на отдельных этапах соревнований;

* при определении значительности прироста учитываются состояние здоровья учащегося, условия выполнения (погодные при выполнении бега, прыжков и метаний на улице, каким стоит урок в расписании)

** данные критерии не относятся к детям с диагнозом ЗПР /Т.к. данные учащиеся имеют кратковременную память и не могут точно формулировать свои мысли, то для них имеет место требование иметь представление об изучаемых понятиях/

*** кроме обучающихся по программе СМГ и освобождённых от двигательной деятельности по состоянию здоровья (критерий для данной группы - помощь в проведении соревнований, освещение соревнований в школьной прессе...)

**** кроме детей, имеющих диагноз ЗПР

Оценка всех видов деятельности обязательна, если у учащегося нет противопоказаний. Если ученик не присутствовал на контрольном уроке или не восстановился после болезни, ему предоставляется возможность передачи в течение трёх последующих уроков.

III. Содержание учебного предмета (курса)

1.Знания о физической культуре -10 часов

Физическая культура человека:

- правила безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
- здоровье, виды здоровья;
- ЗОЖ как система жизнедеятельности;
- организация режима дня;
- влияние ФУ на здоровье человека, двигательный режим;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- закаливание: средства, принципы и правила закаливания;
- пагубные привычки;
- осанка: виды осанки, причины нарушения осанки, упражнения для формирования правильной осанки.

Знания по истории, технике изучаемых элементов и приёмов базовых видов спорта.

2.Способы двигательной (физкультурной) самостоятельной деятельности

- техника и правила самостоятельного выполнения физических упражнений для развития основных двигательных способностей (домашнее задание),
- оценка эффективности их выполнения,
- организация подвижных игр со сверстниками

3. Физическое совершенствование -92 часа

Инвариантные модули

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- комплексы упражнений оздоровительной направленности, которые включают в разминку или заключительную часть для всех занимающихся (упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития гибкости и координации, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для профилактики нарушения зрения...);
- самостоятельное выполнение комплексов ОРУ, оздоровительный бег и ходьба (по показаниям врача детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья);
- оздоровительные формы занятий в режиме дня, общешкольные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

3.2.1. Модуль «Гимнастика» – 12:

- перестроение из одной шеренги в две уступами;
- акробатика (равновесие «Ласточка», длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд после выпада и равновесия, комбинации акробатических элементов);
- опорный прыжок через г/козла в ширину: вскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- подтягивание из виса (мал.), из виса лёжа (дев);

-круговая тренировка для развития силы и гибкости.

3.2.2. Модуль «Лёгкая атлетика»- 28:

- бег на короткие дистанции,
- эстафетный бег 4 *30м,
- метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега,
- прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание»
- прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»,
- марш-бросок до 2км. по слабопересечённой местности,
- кросс в медленном темпе до 1,5 км.

3.2.3. Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол-21:

- история появления и основные правила игры,
- стойка игрока, перемещение, остановки прыжком и двумя шагами,
- держание мяча, передачи двумя от груди на месте и в движении,
- передача мяча в подвижных играх,
- ведение мяча правой и левой рукой в различных стойках, игровые задания с ведением мяча,
- бросок одной от плеча,
- игра по правилам «Мини-баскетбола».

3.2.4. Модуль «Спортивные игры»

Волейбол-12:

- история появления игры,
- стойка игрока, перемещение,
- приём мяча сверху, верхняя передача мяча в парах и через сетку,
- пионербол (через разводящего с волейбольной расстановкой игроков)

3.2.5.Модуль «Спорт»

Спортивно-оздоровительные мероприятия – 7:

- организация активного отдыха в походе выходного дня,
- спортивное многоборье Президентских состязаний школьников, школьный тур Предметной олимпиады, сдача нормативов комплекса ГТО;*
- «Русские шашки» как средство активного отдыха,
- подвижные игры как средство активного отдыха,
- организация спортивных конкурсов и праздников,
- комплекс ГТО

/*для проведения данных мероприятий возможно выделение часов из раздела ОФП/

3.3.Базовая физическая подготовка

Вариативные модули

3.3.1 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - в процессе уроков:

марш-бросок, бег в гору и с горы, преодоление препятствий прыжком и боком, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, лазание по канату и гимнастической стенке, передвижение в висе, прыжки с высоты и приземление на точность, преодоление полосы препятствий.

3.3.2. Общефизическая подготовка - 12:

- бег из различных И.П.,
- челночный бег,
- прыжки в длину и в высоту с места,

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,
- подъём туловища из положения лёжа на спине,
- игры с единоборствами,
- круговая тренировка для комплексного развития физических качеств.

IV. Тематический план**

Разделы программы	Количеств о часов	Из них		Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы.
		Тео- ре- ти- чес- ких	Пра- кти- чес- ких				
1.Знания о физической культуре:	10	9	1			Тестирова ние Опрос.	
-правила безопасности на занятиях физическими упражнениями; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;		1			Знать и соблюдать правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать гигиенические требования к спортивной одежде и обуви в зависимости от мест занятий и погодных условий.	Опрос Проект	https://ohrana-tryda.com/node/58 https://myslide.ru/presentation/505013_skachat-gigiena-sportivnoj-odezhdy-i-obuvi
-здоровье, виды здоровья; - ЗОЖ как система жизнедеятельности; - организация режима дня; -влияние ФУ на здоровье человека, двигательный режим; -утренняя гигиеническая гимнастика; -закаливание: средства, принципы и правила закаливания; -пагубные привычки; -осанка: виды осанки, причины нарушения осанки, упражнения для формирования правильной осанки.		1 1 1 1 1 1 1 1	1		Изучать медико-биологические основы физического воспитания; составляющие здоровья и ЗОЖ. Использовать полученные знания на уроках и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и подвижными играми. Оценивать уровень состояния здоровья, физического развития, осанки.		https://uchitelya.com/biologiya/1536-prezentaciya-zdorove-i-zozh-5-klass.html

2. Способы физкультурной самостоятельной деятельности	В процессе самостоятельных занятий (домашних заданий)	Использовать оптимальные варианты техники физических упражнений; -соблюдать правила самостоятельного выполнения физических упражнений для развития основных двигательных способностей (домашнее задание), -оценивать эффективность их выполнения, - изучать правила подвижных игр, организовывать подвижные игры со сверстниками и младшими школьниками в школе и по месту жительства	Текущий	http://www.azov-sportschool1.ru/index.php/2020-08-05-11-31-15/2020-08-05-11-42-42
3.Физическое совершенствование	92			
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Составлять и выполнять -комплексы упражнений оздоровительной направленности, которые включают в разминку или заключительную часть для всех занимающихся (упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития гибкости и координации, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для профилактики нарушения зрения...). -самостоятельно выполнять комплексы ОРУ, использовать оздоровительный бег и ходьбу (по показаниям врача детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья); - использовать оздоровительные формы занятий в режиме дня,	Текущий Проект	http://okt-shkola.ucoz.ru/rdsh/shkolynuy_klub/bep/Reg_ekz_fiz/kompleksy_uprazhnenij_objazatelnogo_regionalnogo_z.pdf https://marathonec.ru/ozdorovitelniy-beg/
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	92			

3.2.1. Гимнастика -элементы строя: перестроение уступами, -развитие силы и гибкости, -акробатика, -акробатика в вольных упражнениях, -опорный прыжок «вскок в упор присев, соскок прогнувшись»	12		12		-изучать и использовать на уроке и строевых праздниках перестроение из одной шеренги в две уступами; - технически правильно выполнять подтягивание из виса (мал.), из виса лёжа (дев); - выполнять в круговой тренировке упражнения для развития силы и гибкости. - изучать технику акробатических элементов (равновесие «Ласточка», длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд после выпада и равновесия,); выполнять слитно по 3-4 элемента; -составлять и выполнять комбинации акробатических элементов. Использовать их для спортивных танцев и вольных упражнений. -изучать и выполнять технически правильно опорный прыжок через г/козла в ширину: вскок в упор присев, соскок прогнувшись;	Текущий	https://sites.google.com/site/gimnastikavskole/stroeva-a-podgotovka/posroenia-i-perestroenia-na-meste
			1			Тестирование	https://www.gto.ru/#gto-method
			2			Текущий Проект	https://bodybuilding-and-fitness.ru/uprazhneniya/lastochka.html
			4			Мини-соревнования	https://youtu.be/1589VuMVhho
			1			Мини-соревнования	https://youtu.be/XDarEGHqYw0
			4				

12

3.2.2. Лёгкая атлетика - бег на короткие дистанции, высокий старт; -бег на дистанции 400м., особенности бега на 400м.; -кроссовый бег; - эстафетный бег 4по 30м. -метание мяча на дальность с 3 шагов разбега; скрестный шаг -прыжки в высоту способом «перешагивание», приземление, отталкивание; - прыжки в длину способом «согнув ноги», отталкивание	28		28		Изучать технику бега на короткие дистанции с высокого старта; правильно выполнять стартовые команды и финиш; максимально быстро пробегать дистанции 30 и 50м.; выполнять специальные беговые упражнения	Тестирование	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/06/27/prezentatsiya-beg-na-korotkie-distantsii
			4				
			3		Поддерживать скоростные качества на дистанции 400м.	Тестирование	https://ppt-online.org/343035
			6		Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия; пробегать до 1,5 км. в равномерном и до 2 км. в медленном темпе, контролировать нагрузку по ЧСС	Тестирование	https://ppt-online.org/758292
			2		Демонстрировать командное взаимодействие в легкоатлетической эстафете.	Мини-соревнование	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/11/prezentatsiya-metaniemyacha-na-dalnost
			4		Изучать метание мяча с разбега на дальность, технику выполнения скрестного шага, метать мяч на дальность с небольшого разбега	Тестирование	
			4		Изучать технику прыжка в высоту с разбега. Определить толчковую ногу и правильно производить отталкивание и приземление.	Мини-соревнование	https://infourok.ru/prezentaciya-prizhok-v-visotus-razbegasposobom-pereshagivanie-3270391.html
			5		Изучать технику прыжка в длину с разбега. Подобрать длину разбега.	Мини-соревнование	

3.2.3. Баскетбол	21	1	20		Изучать историю появления игры «Баскетбол», её особенности, значение игры для развития физических качеств.	Опрос	https://ppt-online.org/178853
-история возникновения баскетбола,		1					
-стойка игрока, перемещение, остановки,			2		Изучать индивидуальные упражнения баскетболиста, стойку игрока и технику перемещения, остановок	Текущий	http://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html
-передача двумя от груди на месте и в движении			3		Совершенствовать технику передачи мяча от груди на месте и в движении.	Текущий	https://lusana.ru/fullpresentation/34664/653/1
-бросок одной от плеча,			2		Изучать технику броска одной от плеча	Текущий	http://www.myshare.ru/slide/719791/
-ведение мяча,			3		Изучать технику ведения мяча	Текущий	https://youtu.be/yGJpXHBeCco
-ведение мяча и броски в подвижных играх,			1		Использовать изученные элементы баскетбола в подвижных играх и соревновательной деятельности	Мини-соревнование	https://football-match24.com/pravila-igry-v-basketbol-kratko-i-yasno-po-punktam-osnovnye-momenty-dlya-obucheniya-shkolnikov.html
-игры, подводящие к баскетболу в соревновательной деятельности,			1				
-мини-баскетбол.			8		Изучать правила мини-баскетбола, использовать изученные элементы в игре, взаимодействовать с игроками команды.	Мини-соревнование	

3.2.4. Волейбол -история возникновения волейбола, стойка игрока, перемещение, -приём мяча сверху, -верхняя передача мяча в парах и через сетку, -пионербол (через разводящего с волейбольной расстановкой игроков)	12		12 1 2 6 3		Изучать историю появления игры, её особенности и значение для развития физических качеств, изучать стойку игрока, перемещение. Изучать технику приём мяча сверху, верхней передачи мяча в парах и через сетку, Применять верхнюю передачу мяча в игре пионербол; изучать расстановку и функции игроков в волейболе.	Опрос Текущий Мини-соревнование	https://go-sport.ru/article/istoriya-poyavleniya-volejbola/ https://youtu.be/hcjpY7UWOJs
3.2.5. Спортивно - оздоровительные мероприятия - Организация активного отдыха в походе - Бег в программе Президентских состязаний школьников -Спортивное многоборье президентских состязаний -Русские шашки» как средство активного отдыха и досуга в зимний период - Организация спортивных праздников - Подвижные игры на свежем воздухе как средство разносторонней ФП закаливания	7		7 1 1 2 1 1 1		-организация активного отдыха в походе выходного дня, -спортивное многоборье Президентских состязаний школьников, школьный тур Предметной олимпиады, сдача нормативов комплекса ГТО;* -«Русские шашки» как средство активного отдыха, -подвижные игры как средство активного отдыха, -организация спортивных конкурсов и праздников, -комплекс ГТО /*для проведения данных мероприятий возможно выделение часов из раздела ОФП/	Тестирование Мини-соревнования	https://open-lesson.net/6586/ https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/news/post/551/ https://www.10kor.ru/faq/igrы-igrushki/pravila-igrы-v-shashki/

3.3.Прикладно-ориентированная деятельность	В процессе уроков						
3.4.Общефизическая подготовка: -развитие быстроты и ловкости, -развитие силы и скоростно-силовых качеств, -развитие быстроты и выносливости, -русская лапта как средство разносторонней физической подготовки	12		12 3 3 4 2		-бег из различных И.П., -челночный бег, -прыжки в длину и в высоту с места, -сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, -подъём туловища из положения лёжа на спине, -игры с единоборствами, -круговая тренировка для комплексного развития физических качеств.	Тестирование Мини-соревнования	https://www.gto.ru/#gto-method
Всего:	102	10	92				

****Методические рекомендации**

В случае невозможности выполнения плана, прохождение программы обеспечивается за счёт перераспределения времени. Раздел ОФП распределяется равномерно по всем разделам. Материал даётся в виде круговой тренировки.

Допускается смена разделов местами или дробление тем по объективным причинам: резкое изменение погодных условий, нарушения теплового режима, повышение заболеваемости среди учащихся, задымлённость воздуха и т.д.

Для более объективной оценки уровня развития быстроты и выносливости контрольные уроки проводятся при плюсовой температуре в безветренную погоду.

При отмене практических уроков (например из-за введения ограничительных мероприятий при инфекционных заболеваниях, нарушении теплового режима и т.п.) расширяется раздел «Знания о физической культуре», темы которого изучаются на опережение программы. При повторении ситуации вводится раздел «Русские шашки». Количество часов на другие разделы соответственно уменьшается.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Форма контроля
		всего	Теоретических	Практических		
1	Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями: Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями на уроке, в самостоятельной физкультурной деятельности, при организации игр со сверстниками. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	1			опрос
2	Организация активного отдыха в походе выходного дня: Подвижные игры и конкурсы в рамках общешкольного похода	1		1		
3	Бег на короткие дистанции: лёгкая атлетика - королева спорта, специальные беговые упражнения, высокий старт, линейные и встречные эстафеты с бегом до 30м., игры с бегом, бег 30 и 60м. с высокого старта.	4		4		Тестирование
4.	Метание мяча на дальность с разбега: правила безопасного поведения на занятиях метанием, разбег 3 шага и скрестный шаг, метание мяча на дальность с разбега.	4		4		Тестирование
5.	Бег в программе «Президентских состязаний»: правила проведения соревнований по бегу, бег на 60 и 1000м.	1		1		Мини-соревнования
6.	Кроссовый бег: понятие «Кросс», особенности бега на кроссовых дистанциях, самоконтроль по ЧСС на занятиях кроссовым бегом, кросс 1 км. в максимальном темпе, марш-бросок до 2 км. По слабопересеченной местности	4		4		Тестирование
7.	ОФП- развитие быстроты и ловкости: бег из различных И.П., челночный бег, игры с единоборствами	3		3		Тестирование
8.	ОФП – развитие силы и скоростно-силовых качеств: ОРУ со скакалкой, круговая тренировка, сгибание и разгибание рук	3		3		Тестирование

	в упоре лёжа					
9	Спортивное многоборье: виды многоборий, многоборье по программе «Президентских состязаний»подъём туловища, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание (мал.), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (дев), наклон вперёд из положения сидя.	2		2		Мини-соревнование
10	Здоровье (согласно ВОЗ). Виды здоровья. Формула физического здоровья.	1	1			Опрос
11	ЗОЖ как система жизнедеятельности: составляющие здорового образа жизни.	1	1			Опрос
12	Организация режима дня: значение режима дня для сохранения здоровья и работоспособности. Правила составления режима дня.	1	1			Мини-проект
13	Влияние физических упражнений на здоровье человека. Двигательный режим.	1	1			Мини-проект
14	История баскетбола: история появления баскетбола, инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях баскетболом, индивидуальные упражнения баскетболиста.	1		1		Опрос
15	Стойка игрока, перемещение и остановки в баскетболе.	2		2		Текущий
16	Ловля и передача мяча двумя от груди на месте и в движении	3		3		Текущий
17	Бросок одной от плеча в баскетболе: с места и в игре «Пять передач»	2		2		Тестирование
18	Игры, подводящие к баскетболу в соревновательной деятельности	1		1		Соревнование
19	Ведение мяча в баскетболе: на месте и с продвижением.	3		3		текущий
20	Ведение мяча и броски в подвижных играх.	1		1		Мини-соревнование
21	Мини-баскетбол: основные правила баскетбола, разметка баскетбольной площадки, игровые задание 2*2,2*3,3*3.	8		8		Текущий. Опрос. Мини-соревнования
22	История волейбола: история появления игры «Волейбол»,	1		1		опрос

	значение волейбола для развития физических качеств, организации активного отдыха; стойка игрока, перемещение.					
23	Приём мяча сверху.	2		2		Текущий
24	Верхняя передача мяча.	3		3		Текущий
25	Русские шашки как средство активного отдыха и досуга.	1		1		Соревнование
26	Расстановка на площадке и функции игроков в волейболе	1		1		Текущий
27	Верхняя передача мяча . Пионербол.	4		4		Тестирование
28	Командное взаимодействие игроков в пионерболе(работа в тройках).	1		1		Соревнование
29	Организация спортивных конкурсов: проектирование и проведение соревнований, посвященных 23 февраля и 8 марта.	1		1		Проект
30	Осанка: понятие «Осанка», виды осанки, проверка правильности осанки, упражнения для формирования правильной осанки.	2	1	1		Опрос
31	Утренняя гигиеническая гимнастика: правила проведения УТГ, составление комплексов.	1	1			Мини-проект
32	Перестроение из одной шеренги в две и три уступами: перестроение уступами, правила безопасности на занятиях гимнастикой, развитие силы и гибкости	1		1		Текущий
33	Развитие силы и гибкости: круговая тренировка, элементы акробатики .	1		1		Текущий
34	Акробатика: кувырок вперёд с выпада и равновесия, равновесие «Ласточка», связки акробатических элементов	4		4		текущий
35	Акробатика в вольных упражнениях	1		1		Мини-соревнование
36	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись	4		4		Мини-соревнование
37	Тестирование силовых способностей	1		1		Тестирование
38	Закаливание. Средства и правила закаливания.	1	1			Опрос

39	Лапта как средство разносторонней физической подготовки и укрепления здоровья.	2		2		Соревнование
40	Подвижные игры на свежем воздухе как средство разносторонней ФП и средство закаливания	1		1		
41	Прыжки в высоту с разбега: правила безопасного поведения, структура прыжка в высоту, прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание», толчковая и маховая нога.	4		4		Тестирование
42	Развитие быстроты и выносливости: круговая эстафета, бег с гандикапом, шестиминутный бег	4		4		Мини-соревнование
43	Бег на короткие дистанции, особенности бега на дистанции 400м., медленный бег 800м.м., бег в играх	3		3		Тестирование
44	Кроссовый бег: преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, кросс 1,5 км. по слабопересечённой местности	2		2		Тестирование
45	Прыжки в длину с разбега: правила безопасного поведения, специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	5		5		Тестирование
46	Эстафетный бег: виды эстафет, особенности легкоатлетических эстафет, эстафета 4*30м.	2		2		Мини-соревнование
47	Комплекс ГТО как альтернатива пагубным привычкам: вредные и пагубные привычки, занятия ФУ как средство профилактики пагубных привычек, требования 3-й ступени комплекса ГТО	1		1		Опрос
	Общее количество часов	102	10	92		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1	<i>Книгопечатная продукция</i> 1.ФГОС ООО 2. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №3/21 от 27.09.21г. 3. Рабочая программа для 5 класса 4.Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций./А.П.Матвеев.-9 изд. перераб. – М: Просвещение. 2019. 5.Учебно-методические пособия, автор А.П.Матвеев 6.Журнал «Физическая культура в школе» 7.Дидактические материалы по основным темам и разделам предмета «Физическая культура» (из Интернет источников) 8.Научно-популярная и художественная литература по ФК и спорту.
2	<i>Демонстрационные пособия (из Интернет источников)</i> 1.Таблицы (в соответствии с программой обучения) 2.Схемы (в соответствии с программой обучения) 3.Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности 4.Портреты выдающихся спортсменов
3	<i>Оборудование.</i> 1.Козёл гимнастический 2.Стенка гимнастическая 3.Скамейки гимнастические 4.Навесное оборудование (перекладины, мишени для метания, щиты, сетка в/б) 5.Мячи: для большого тенниса, для метания, баскетбольные, волейбольные, футбольные, средние резиновые 6.Скакалки 7.Маты гимнастические 8.Обручи 10.Флажки стартовые 11.Лента финишная 12.Секундомер 13.Шашки 14 Шахматы. 15.Кегли 16.Медицинбол 17.Канат 18.Бадминтон 19.Барьеры 20.Стойки прыжковые 21.Дартс 22.Настольный теннис 23.Набор гантелей 24.Мост гимнастический 25.Аптечка

Лист корректировки программы

