

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)

Рассмотрена:
на заседании МО
протокол от 01.06.2023 №5

Согласована:
на заседании МС
протокол от 02.06.2023 №10

Утверждена:
приказ от 02.06.2023 №87

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 352832)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2023/2024 учебный год

Составители: Третьякова Л.А., Мирманов М.К.,
учителя физической культуры

Санкт-Петербург
2023

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 лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе

элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами;

передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Заменён на кроссовую подготовку, в связи с проживанием в малоснежном районе.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Заменён на ОФП, в связи с отсутствием инвентаря.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при

выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с

разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе,	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyvV6ZF14/view?usp=sharing
1.2.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyvV6ZF14/view?usp=sharing
1.3.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyvV6ZF14/view?usp=sharing
1.4.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной	0.25	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyvV6ZF14/view?usp=sharing

Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyvV6ZF14/view?usp=sharing
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима	0.25	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyvV6ZF14/view?usp=sharing

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyyV6ZF14/view?usp=sharing
------	---	------	---	------	--	--	---------------	---

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyyV6ZF14/view?usp=sharing	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела,	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyyV6ZF14/view?usp=sharing	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.25		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища;	Практическая работа;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyyV6ZF14/view?usp=sharing	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyyV6ZF14/view?usp=sharing	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyyV6ZF14/view?usp=sharing	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по	Практическая работа;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyyV6ZF14/view?usp=sharing	
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyyV6ZF14/view?usp=sharing	
Итого по разделу		2.5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1jj2S9sMAAFs6o2QRjxbCxJIwyyV6ZF14/view?usp=sharing	

3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической	Практическая работа;	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во	Устный опрос;	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0		закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов	Устный опрос;	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями	Устный опрос;	
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их	Устный опрос;	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	4	0	3.5		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных	Устный опрос;	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни	Практическая работа;	

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	2.5	0	2.5		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя)	Практическая работа;	
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1.75	0	1.75		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в	Практическая работа;	
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0.25	0	0		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом,	Практическая работа;	
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	0.75	0	0.75		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам	Практическая работа;	
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2.5	0	2		уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;	Практическая работа;	
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0.75	0	0.75		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на	Практическая работа;	
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2.5	0	2.5		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом,	Практическая работа;	

3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.25	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их	Практическая работа;	
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5.25	0	2.75		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во	Практическая работа;	
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития	Практическая работа;	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	0	3.25		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с	Практическая работа;	
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину	Практическая работа;	
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого	3	0	2.5		повторяют описание техники прыжка и его отдельные	Практическая работа;	
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	0.75	0	0.75		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации :	Практическая работа;	
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их	0.25	0	0.25		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности	Практическая работа;	
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации:	Практическая работа;	
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным	0	0	0				
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в	0	0	0				
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0				
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0				
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого	0	0	0				
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0				

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2.5	0	2.5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику	Практическая работа;	
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным	Практическая работа;	
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2.75	0	2.75		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные	Практическая работа;	
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют	Практическая работа;	
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным	Практическая работа;	

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2.75	0	2.75		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи,	Практическая работа;	
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в	Практическая работа;	
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в	1.75	0	1.75		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя	Практическая работа;	
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику	Практическая работа;	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0	0	0				

3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	0	0	0				
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча	0	0	0				
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного	0	0	0				
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом	0	0	0				
Итого по разделу		54.5						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	9		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	Практическая работа;	
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках ФК и лёгкой атлетики. Высокий старт. Стартовый разгон.	1	0	1	1 неделя	Текущий;
2.	Бег 30 метров с высокого старта.(у) Бег с ускорением. Эстафеты круговые и встречные.	1	0	1	1 неделя	Контрольный;
3.	Бег 60 метров на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	2 неделя	Контрольный;
4.	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение до 12 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	2 неделя	Текущий;
5.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, и на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	3 неделя	Текущий;
6.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 12 минут (у).	1	0	1	3 неделя	Контрольный;
7.	Метание мяча на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	4 неделя	Текущий;
8.	Прыжки в длину с разбега. Бег по дистанции 1000м.	1	0	1	4 неделя	Текущий;
9.	Бег в равномерном темпе до 13 минут (у). Развитие выносливости.	1	0	1	5 неделя	Контрольный;
10.	Прыжки в длину с разбега. Бег по дистанции 1000м. Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	5 неделя	Текущий;

11.	Бег 1000 метров на результат. Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	6 неделя	Контрольный;
12.	Развитие силовых качеств. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Прыжки через скакалку. Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	6 неделя	Текущий;
13.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки баскетболиста. Ведение мяча одной рукой на месте.	1	0	1	7 неделя	Текущий;
14.	Стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте	1	0	1	7 неделя	Текущий;
15.	Бросок в кольцо двумя руками с места (у). Учебная игра.	1	0	1	8 неделя	Контрольный;
16.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места.	1	0	1	8неделя	Текущий;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, кувырок вперёд.	1	0	1	9 неделя	Текущий;
18.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад.	1	0	1	9 неделя	Текущий;
19.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках (у). Кувырки вперёд и назад. Висы.	1	0	1	10 неделя	Контрольный;
20.	Строевые упражнения. Кувырки вперед (у), назад. Акробатическая комбинация. Упражнения в висах.	1	0	1	10 неделя	Контрольный;

21.	Смешанное передвижение 13 минут. Челночный бег. Подвижные игры.	1	0	1	11 неделя	Текущий;
22.	Строевые упражнения. Кувырок назад (у). Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1	0	1	11 неделя	Контрольный;
23.	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь (у). Разновидности висов.	1	0	1	12 неделя	Контрольный;
24.	Опорный прыжок боком (у). Разновидности висов.	1	0	1	12 неделя	Контрольный;
25.	Бег в равномерном темпе до 14 минут. Эстафеты.	1	0	1	13 неделя	Текущий;
26.	Прыжки через скакалку (у). Лазание по канату.	1	0	1	13 неделя	Контрольный;
27.	Лазание по канату. Подтягивания в висе. Упражнения на пресс (у).	1	0	1	14 неделя	Контрольный;
28.	Лазание по канату (у). Подтягивания.	1	0	1	14 неделя	Контрольный;
29.	Подтягивания в висе (у). Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1	15 неделя	Контрольный;
30.	Бег в равномерном темпе 14 минут (у). Эстафеты.	1	0	1	15 неделя	Контрольный;
31.	ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	0	1	16 неделя	Текущий;
32.	Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча.	1	0	1	16 неделя	Текущий;

33.	Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	0	1	17 неделя	Текущий;
34.	Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча с изменением направления движения (у). Броски в движении.	1	0	1	17 неделя	Контрольный;
35.	Смешанное передвижение до 15 минут. Игры.	1	0	1	18 неделя	Текущий;
36.	Броски в движении. Ловля и передача мяча от груди.	1	0	1	18 неделя	Текущий;
37.	Броски в движении. Броски одной и двумя руками с места. Ловля и передача мяча от груди (у).	1	0	1	19 неделя	Контрольный;
38.	Броски набивного мяча 1 кг (у). Круговая тренировка на развитие силы, гибкости, ловкости. Игры.	1	0	1	19 неделя	Контрольный;
39.	Броски в движении (у). Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	0	1	20 неделя	Контрольный;
40.	Броски одной и двумя руками с места. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	1	0	1	20 неделя	Текущий;
41.	Броски одной и двумя руками с места (у). Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	1	0	1	21 неделя	Контрольный;
42.	ТБ на уроках волейбола. Правила игры. Нижняя прямая подача	1	0	1	21 неделя	Текущий;
43.	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Пионербол.	1	0	1	22 неделя	Текущий;

44.	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача (у). Пионербол.	1	0	1	22 неделя	Контрольный;
45.	Смешанное передвижение до 17 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	23 неделя	Текущий;
46.	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Пионербол.	1	0	1	23 неделя	Текущий;
47.	Передача мяча сверху двумя руками над собой (у). Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры.	1	0	1	24 неделя	Контрольный;
48.	Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места-учет. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	24 неделя	Текущий;
49.	Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча через сетку. Передача сверху двумя руками в парах.	1	0	1	25 неделя	Текущий;
50.	Прием мяча снизу двумя руками (у). Передача мяча через сетку. Передача сверху двумя руками в парах.	1	0	1	25 неделя	Контрольный;
51.	Передача мяча через сетку. Передача сверху двумя руками в парах. Пионербол.	1	0	1	26 неделя	Текущий;
52.	Передачи мяча через сетку. Пионербол.	1	0	1	26 неделя	Текущий;
53.	ТБ на уроках волейбола. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	0	1	27 неделя	Текущий;
54.	Прием мяча снизу двумя руками в парах (у). Нижняя прямая подача. . Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	27 неделя	Контрольный;

55.	Бег в равномерном темпе до 18 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	28 неделя	Текущий;
56.	Нижняя прямая подача (у). Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	28 неделя	Контрольный;
57.	Упражнения на брюшной пресс (у). Круговая тренировка на развитие мышц рук, ног. Подвижные игры.	1	0	1	29 неделя	Контрольный;
58.	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	29 неделя	Текущий;
59.	Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	30 неделя	Контрольный;
60.	Прыжки в высоту с разбега (у).	1	0	1	30 неделя	Контрольный;
61.	Бег в равномерном темпе до 18 мин. (у). Развитие выносливости.	1	0	1	31 неделя	Контрольный;
62.	ТБ на занятиях ФК на улице. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м, 60 м.	1	0	1	31 неделя	Текущий;
63.	Смешанное передвижение до 19 минут. Развитие выносливости	1	0	1	32 неделя	Текущий;
64.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. (у). Метание мяча с разбега на дальность.	1	0	1	32 неделя	Контрольный;
65.	Бег в равномерном темпе 20 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	33 неделя	Текущий;
66.	Бег по дистанции 1000 м. (у). Метание мяча с разбега на дальность.	1	0	1	33 неделя	Контрольный;
67.	Смешанное передвижение до 20 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	34 неделя	Текущий;

68.	Упражнения для развития быстроты и ловкости. Круговая эстафета. Спортивные игры.	1	0	1	34 неделя	Текущий;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Лях В. И.,

Зданевич А.А. Комплексная

программа физического воспитания

учащихся 1-11 классов. - М.:

Просвещение, 2011

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ <https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

**Лист коррекции рабочей программы
(поурочно-тематического планирования)**

Предмет Физическая культура
Класс 5А
Учитель Стародубов А.В.

2022 / 2023 учебный год

№ урока	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			по плану	дано		
65	17.05.23	Бег в равномерном темпе 20 минут. Развитие выносливости.	1	1	Праздничный день – 9 мая.	Уплотнение программы
67		Смешанное передвижение до 20 минут. Развитие выносливости.	1			

По плану – 68 ч.
Дано 67 ч. + 1 ч. коррекции. Всего - 68 ч.

Учитель _____ /Стародубов А.В./

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель МО

ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга

« » _____ 20

_____ /Мирманов М.К./