

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОСЕЛЬЯ»

<p>«Принята» педагогическим советом</p> <p>Протокол № <u>3</u> от «<u>10</u>» <u>01.2022</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ Поселья»</p> <p><u>[Подпись]</u> /Цыдыпова Г.Р./ «<u>10</u>» <u>01</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ Поселья»</p> <p><u>[Подпись]</u> /Б.К.Ширапов/ Приказ №11 от «11» января 2022 г.</p>
---	---	---

ID 854142

Рабочая программа
по предмету
«физическая культура»
5класс
2022-2023 учебный год

Всего часов на учебный год: 68 часов
Количество часов в неделю: 2 час

Составлена в соответствии с программой по физической культуре с учётом авторской программы В.И.Ляха "Физическая культура" предметной линии учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы. М. : Просвещение, 2014. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Составитель:
Хубраков С.Р.
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

с. Поселье
2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на 2022-2023 учебный год для обучающихся 5-го класса МОУ «СОШ Поселья» разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации».
2. [Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101).
4. [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные [постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28](#).
5. [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#).
6. [Приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254](#) «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
7. Учебный план основного общего образования МОУ «СОШ Поселья» на 2022-2023 учебный год.
8. Положение о рабочей программе МОУ «СОШ Поселья».
9. Программы воспитания и социализации обучающихся МОУ «СОШ Поселья» (принята на ПС протокол № 7 от 21.06.2021г., утверждена Приказом № 239 от 21.06.2021г.).
10. Рабочая программа составлена на основе примерной программы ООО по физической культуре с учётом авторской программы В.И.Ляха "Физическая культура" предметной линии учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы. М. : Просвещение, 2014. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
11. Данная программа рассчитана на 1 год. Общее число учебных часов в 5-м классе – 68 (2 час в неделю).

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, 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы;	Программное содержание (основное содержание)	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его	1	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Тестирование;	РЭШ
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	РЭШ
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по	Зачет;	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с	Письменный контроль;	РЭШ
Итого по разделу		4			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями	Диктант;	РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния	Контрольная работа;	РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение	Тестирование;	РЭШ

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью	Зачет;	РЭШ
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове;	Практическая работа;	РЭШ

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами	Практическая работа;	РЭШ
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после	Письменный контроль;	РЭШ
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании	Тестирование;	РЭШ
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их	Контрольная работа;	РЭШ
Итого по разделу		10			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной	Практическая работа;	РЭШ
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Зачет;	РЭШ
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики	Практическая работа;	РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов	Устный опрос;	РЭШ

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными	Практическая работа;	РЭШ
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного	Письменный контроль;	РЭШ
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных	Практическая работа;	РЭШ
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной	Тестирование;	РЭШ
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения,	Практическая работа;	РЭШ
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз	Практическая работа;	РЭШ
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего	Практическая работа;	РЭШ
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации	Практическая работа;	РЭШ

3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Тестирование;	РЭШ
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	РЭШ
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения	Устный опрос;	РЭШ
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения	Тестирование;	РЭШ

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Устный опрос;	РЭШ
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на	1	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Письменный контроль;	РЭШ
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	РЭШ
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	Зачет;	РЭШ
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-	1	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Тестирование;	РЭШ
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	Практическая работа;	РЭШ
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	РЭШ

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их	Тестирование;	РЭШ
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные	Практическая работа;	РЭШ
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении	1	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическая работа;	РЭШ
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	РЭШ
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Практическая работа;	РЭШ

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с	Тестирование;	РЭШ
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска	Контрольная работа;	РЭШ
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	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 передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	РЭШ
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют	Практическая работа;	РЭШ
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	1	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике,	Практическая работа;	РЭШ

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска	Контрольная работа;	РЭШ
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности	Практическая работа;	РЭШ
3.36.	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; 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 выполнения	Тестирование;	РЭШ
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического	Зачет;	РЭШ
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи	Контрольная работа;	РЭШ
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара	Устный опрос;	РЭШ

3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют	Практическая работа;	РЭШ
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча	1	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней	Практическая работа;	РЭШ
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют	Практическая работа;	РЭШ
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;;	Контрольная работа;	РЭШ
Итого по разделу		43			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	11	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Тематическое планирование по физической культуре для 5-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
2. Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
3. Развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
4. Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.

**Календарно-тематическое планирование
Физическая культура, 5 класс**

№ ур ока	Темаурока	Воспитательные компоненты	Дата по плану	Дата факт-ая	Дома шнеез адание
Раздел 1 «Знания о физической культуре и спорте» 10 часов					
1.	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика	ориентирован на реализацию гуманистических приоритетов современной социальной политики, создание условий для полноценной реализации потенциала воспитательного процесса в решении задач консолидации нации, обеспечения конкурентоспособности и безопасности личности, общества и государства, воспитания в общественном сознании установок социальной ответственности, толерантности, патриотизма;	1 неделя	06.09.2022	
2.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика, Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт			09.09.2022	
3.	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены. Бег на короткую дистанцию. Бег на результат 60 м.		2 неделя	13.09.2022	
4.	Метание мяча на дальность			16.09.2022	
5.	Самонаблюдение и самоконтроль. Прыжки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	содействует развитию и обеспечению полноценной реализации воспитательного потенциала образовательных учреждений и других социальных институтов в формировании у детей актуального социокультурного опыта, духовно-нравственных	3 неделя	20.09.2022	
6.	Прыжки. Прыжки на одной ноге и двух ногах. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см	Методологической основой реализации воспитательного компонента ФГОС ОО является Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, где сформулирован современный		23.09.2022	

7.	<p>Прыжки. Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.</p> <p>Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Правила соревнований в беге, прыжках</p>	<p>Воспитательный компонент ФГОС. и ориентирован на реализацию гуманистических приоритетов современной социальной политики, создание условий для полноценной реализации потенциала воспитательного процесса в решении задач консолидации нации,</p>	4 неделя	27.09.2022	
8.	<p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Метание в цель с 4–5 м.</p> <p>Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».</p> <p>Метаниемячанарезультат.</p>			30.09.2022 ;	
9.	<p>Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на длинную дистанцию</p>		5 неделя	04.10.2022	
10.	<p>Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).</p> <p>Челночный бег</p>			07.10.2022	
Раздел 2 «Волейбол» 6 часов					
11.	<p>Волейбол. Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока.</p> <p>Техника передвижения.</p> <p>Основные способы передвижения.</p> <p>Основные двигательные спо</p>	<p>ориентирован на реализацию гуманистических приоритетов современной социальной политики, создание условий для полноценной реализации потенциала воспитательного процесса в решении задач консолидации нации, обеспечения</p>	6 неделя	11.10.2022	
12.	<p>Передвижения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости.</p> <p>Стойки и перемещения.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками</p>	<p>конкурентоспособности и безопасности личности, общества и государства, воспитания в общественном сознании установок социальной ответственности, толерантности, патриоти</p>		14.10.2022	

13.	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие силы ног.	содействует развитию и обеспечению полноценной реализации воспитательного потенциала образовательных учреждений и других социальных институтов в формировании у детей актуального социокультурного опыта, духовно-нравственные	7 неделя	18.10.2022	
14.	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Развитие силы мышц туловища			21.10.2022	
15.	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам		8 неделя	25.10.2022	
16.	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Организаторские умения. Олимпийский урок			28.10.2022	
Раздел 3 «Баскетбол» 5 часов					
17.	Баскетбол. Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча.	Методологической основой реализации воспитательного компонента ФГОС ОО является Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, где сформулирован современный	9 неделя	08.11.2022	
18.	Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча			11.11.2022	
19.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча. Броски.		10 неделя	15.11.2022	
20.	Ведение мяча. Броски.			18.11.2022	
21.	Ведение мяча. Броски. Учебная игра		11 неделя	22.11.2022	

Раздел 4 «Гимнастика» 11 часов

22.	<p>Гимнастика. Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Инструктаж по ТБ</p> <p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ.</p> <p>Игра: «Что изменилось?».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Воспитательный компонент ФГОС. и ориентирован на реализацию гуманистических приоритетов современной социальной политики, создание условий для полноценной реализации потенциала воспитательного процесса в решении задач консолидации нации, обеспечения конкурентоспособности и безопасности личности, общества и государства, воспитания в общественном сознании установок социальной ответственности, толерантности, патриотизма</p>		25.11.2022	
23.	<p>Организующие команды. ОРУ без предмета.</p> <p>Акробатические упражнения. Висы и упоры.</p> <p>Развитие гибкости и силы.</p> <p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному.</p> <p>Кувырок вперед и назад.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Эстафеты. ОРУ в движении.</p> <p>Развитие координации и силовой выносливости. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.</p>		12 неделя	29.11.2022	
24.	<p>ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры.</p> <p>Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Длинный кувырок (с места и разбега). Стойка на голове и руках</p>			02.12.2022	

25.	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла согнув ноги. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Воспитание в общеобразовательной организации - создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению, содействие процессу взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся в целях эффективного решения общих задач.	13неделя	06.12.2022	
26.	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Урок-соревнование. Упражнение на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.			09.12.2022	
27.	Организаторские умения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Перемахи. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.		14неделя	13.12.2022	

28.	<p>Акробатика. Строевые упражнения. Освоение танцевальных упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей</p>	<p>Воспитательная деятельность как профессиональная функция каждого педагогического работника должна быть направлена на формирование позитивной модели поведения обучающихся. Именно позитивные отношения и ориентации, конструктивные поведение и деятельность способны обеспечить детям и подросткам условия для нормальной адаптации и адекватного развития их личности в обществе, в государстве, в мире. Равноправное участие молодых граждан России в глобальных цивилизационных процессах в качестве свободных носителей этнокультурной, религиозной и национальной традиции призвано способствовать гармонизации интересов личности и общества в их социокультурной взаимосвязи, повышает осознание ответственности за принимаемые решения и осуществляемые действия. Сегодня воспитательная компонента деятельности образовательной должна являться неотъемлемой составляющей общего социокультурного пространства Российской Федерации</p>		16.12.2022	
29.	<p>Сердце и кровеносные сосуды Висы. Строевые упражнения Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей</p>	<p>15неделя</p>	20.12.2022		
30.	<p>Органы чувств. Лазанье и перелазания. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».</p>			23.12.2022	

31.	Лазанье и перелезания. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по канату в три приема. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	ориентирован на реализацию гуманистических приоритетов современной социальной политики, создание условий для полноценной реализации потенциала воспитательного процесса в решении задач консолидации нации, обеспечения конкурентоспособности и безопасности личности, общества и государства, воспитания в общественном сознании установок социальной ответственности, толерантности, патриотизм	16неделя	27.12.2022	
32.	Опорный прыжок. Лазанье и перелезания Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Опорныйпрыжок.			10.01.2023	
Раздел 5 «Лыжная подготовка» 14 часов					
33.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ. Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке Построение на лыжах. Скользящий шаг.		17неделя	13.01.2023 ;	
34.	Освоение техники лыжных ходов. Техника передвижения скользящим шагом. Скользящий и ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.			17.01.2023	

35.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход без палок. Спуск на лыжах в основной стойке.	Основы духовно-нравственного воспитания Проблема ценностных ориентаций особую актуальность приобретает в отроческие годы (от 7 до 14 лет). Это возраст, когда обостряется интерес к своему внутреннему миру, что проявляется в самоуглублении и размышлении над собственными переживаниями, мыслями, кризисе прежнего, детского отношения к самому себе и к миру, негативизме, неопределенности, крушении авторитетов. Если участие взрослых (родителей, педагогов) проявляется в уважении, принятии личных переживаний и признании его прав, интересов, заслуг, то каждый год взрослея подросток успешно движется от сознания к самосознанию, «выкристаллизовывается» личность. Поэтому возникает задача такой целостной организации образовательного пространства, которая создавала бы условия для наполнения внутреннего мира молодёжи ценностно-смысловым содержанием, создание условий для проявления личностного «Я» в поступках, действиях, деятельности. Особая роль в решении этой задачи принадлежит духовно-нравственному воспитанию, направленному на формирование эмоционально-мотивационной сферы личности. Для достижения позитивных результатов необходимо использование гуманистических ценностей в процессе духовно-нравственного воспитания. Духовность и нравственность являются важнейшими, базисными характеристиками Духовность определяется как устремленность личности к избранным целям, ценностная характеристика сознания. Нравственность представляет собой совокупность общих принципов поведения людей по	18неделя	20.01.2023	
36.	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход с палками. Поворот переступанием. Спуски с пологим склоном.		19неделя	24.01.2023	
37.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Игрыналыжах		27.01.2023		
38.	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		31.01.2023		
39.	Закаливание. Правила поведения закаливающих процедур. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг, подъем«лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры на	20неделя	03.02.2023		

40.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Гражданское воспитание включает: • создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • развитие культуры межнационального общения; • формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; • воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; • развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;	21неделя	07.02.2023	
41.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. Передвижение и спуски на лыжах «змейкой»			10.02.2023	
42.	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.			14.02.2023	
43.	Тренировка ума и характера Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. Игры на лыжах.			17.02.2023	
44.	Техника передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.			21.02.2023	
		22неделя			

45.	Техника передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие физических качеств.		23неделя	24.02.2023	
46.	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км. Игрыналыжах.			28.02.2023	
Раздел 6 «Волейбол» 5 часов					
47.	Волейбол. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техникаприема и передачи мяча сверху.	Воспитательная деятельность как профессиональная функция каждого педагогического работника должна быть направлена на формирование позитивной модели поведения обучающихся. Именно позитивные отношения и ориентации, конструктивные поведение и деятельность способы обеспечить детям и подросткам условия для нормальной адаптации и адекватного развития их личности в обществе, в государстве, в мире. Равноправное участие молодых граждан России в глобальных цивилизационных процессах в качестве свободных носителей этнокультурной, религиозной и национальной традиции призвано способствовать гармонизации интересов личности и общества в их социокультурной взаимосвязи, повышает осознание ответственности за принимаемые решения и осуществляемые действия. Сегодня воспитательная компонента деятельности образовательной должна являться неотъемлемой составляющей общего	24неделя	03.03.2023	
48.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.			07.03.2023	
49.	Техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.		25неделя	10.03.2023	
50.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техникапрямой нижнейподачи.			14.03.2023	
51.	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствованиенижнейпрямойподачи.		26неделя	17.03.2023	

Раздел 7 «Футбол» 4 часа					
52.	Футбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». Правила игры в «мини-футбол»	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает: • создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности; • формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания; • повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; • развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации	27неделя	28.03.2023	
53.	Футбол. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, с изменением направления и скорости. Игра «Точная передача».			31.03.2023	
54.	Футбол. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Удары по футбольным воротам. Игра «Точная передача» и в «мини-футбол»			04.04.2023	
55.	Футбол. Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»		28неделя	07.04.2023	
Раздел 8 «Баскетбол» 7 часов					
56.	Баскетбол. Техника передачи мяча. Броски по кольцу.			11.04.2023	
57.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.		29неделя	14.04.2023	
58.	Учебная игра. Тактика игры			18.04.2023	

59.	Совершенствование стойки баскетболиста. Техника ведения мяча перед собой. Техника приема и передачи мяча.		30неделя	21.04.2023	
-----	---	--	----------	------------	--

60.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Воспитание в общеобразовательной организации - создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению, содействие процессу взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся в целях эффективного решения общих задач.	31неделя	25.04.2023	
61.	Техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.			28.04.2023	
62.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствованиенижнейп			05.05.2023	
Раздел 9 «Национальные народные игры» 3 часа					
63.	Русские народные игры. Салки, городки, лапта, жмурки.		32неделя	12.05.2023	
64.	Национальные народные игры: “Прятки”, “Чижик”, “Ручеёк”, “Кошки – мышки”, “Третий лишний”, “Иголка, нитка и узелок”.			16.05.2023	
65.	Национальные народные игры: борьба на снегу, взятие высоты, катание на салазках, катание с горок “паровозиком” (на санках и лыжах), «Һээршаалган», «Бэлэй, бэлэйсампалай» и другие.		33неделя	19.05.2023	

Раздел 10 «Легкая атлетика» 3 часа

	Раздел 10 «Легкая атлетика» 3 часа				
66.	<p>Ходьба и бег. Т/б на уроках легкой атлетики.</p> <p>Челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.</p> <p>Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью до 60 м.». Развитие скоростных способностей</p>	<p>эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; • создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; 18</p> <p>Некоммерческое образовательное частное учреждение средняя общеобразовательная школа «Центр образования «САМСОН» тел.: (495) 730-5090, (499) 618-6696</p> <p>Методический сборник №29</p> <p>• воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;</p>		23.05.2023	
67.	<p>Ходьба и бег. Развитие быстроты Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат 30 м..</p> <p>Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>		34неделя	26.05.2023	
68.	<p>Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Эстафетный бег.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Бег 1000 м</p>			30.05.2023	
ИТОГО: 68 часов					

