**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Хабаровского края‌‌**

**‌****Управление образования города Хабаровска‌**​

**МАОУ "ЛИТ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №1 от «29» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МАОУ "ЛИТ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Полозова В.В.  Приказ №1/100 от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2950957)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 классов

​**Хабаровск‌** **2023‌​-2024**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  |
| 2.2 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  |
| 1.2 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  |
| 1.3 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  |
| 1.4 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  |
| 1.5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 5 | 2 | 3 |  |
| 1.6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 3 | 0 | 3 |  |
| 1.7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 4 | 0 | 4 |  |
| 1.8 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом | 10 | 0 | 10 |  |
| 1.9 | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  |
| 1.10 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. | 3 | 1 | 2 |  |
| 1.11 | Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания. | 1 | 0 | 1 |  |
| 1.12 | Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании. | 3 | 0 | 3 |  |
| 1.13 | Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе. | 3 | 0 | 3 |  |
| 1.14 | Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. | 3 | 0 | 3 |  |
| 1.15 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 2 | 0 | 2 |  |
| 1.16 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомст во с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 4 | 1 | 3 |  |
| 1.17 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 5 | 1 | 4 |  |
| 1.18 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега | 2 | 0 | 2 |  |
| 1.19 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 55 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 4 | 0 | 4 |  |
| 2.2 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстр ация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 1 | 5 |  |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. | 1 | 0 | 1 | 05.09.2023 |  |
| 2 | Знакомство с системой дополнительного обучения и физической культуре и организацией спортивной работы в школе. | 1 | 0 | 1 | 08.09.2023 |  |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | 12.09.2023 |  |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 | 15.09.2023 |  |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 19.09.2023 |  |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | 1 | 0 | 22.09.2023 |  |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | 26.09.2023 |  |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 1 | 0 | 29.09.2023 |  |
| 9 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 | 03.10.2023 |  |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 | 06.10.2023 |  |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 |  |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | 0 | 1 | 13.10.2023 |  |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 |  |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 |  |
| 15 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 | 27.10.2023 |  |
| 16 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 |  |
| 17 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 10.11.2023 |  |
| 18 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 14.11.2023 |  |
| 19 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 17.11.2023 |  |
| 20 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 |  |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2023 |  |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 |  |
| 23 | Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2023 |  |
| 24 | Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 |  |
| 25 | Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 | 08.12.2023 |  |
| 26 | Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 |  |
| 27 | Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2023 |  |
| 28 | Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 |  |
| 29 | Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде | 1 | 0 | 1 | 22.12.2023 |  |
| 30 | Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023 |  |
| 31 | Модуль «Плавание». Брасс 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 | 29.12.2023 |  |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 09.01.2024 |  |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | 12.01.2024 |  |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 16.01.2024 |  |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | 19.01.2024 |  |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 | 23.01.2024 |  |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | 26.01.2024 |  |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2024 |  |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 | 02.02.2024 |  |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2024 |  |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | 09.02.2024 |  |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 1 | 0 | 13.02.2024 |  |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 | 16.02.2024 |  |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2024 |  |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 23.02.2024 |  |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2024 |  |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 | 01.03.2024 |  |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 | 05.03.2024 |  |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 1 | 0 | 08.03.2024 |  |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейбол. | 1 | 0 | 1 | 12.03.2024 |  |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | 15.03.2024 |  |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | 19.03.2024 |  |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | 22.03.2024 |  |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 | 0 | 1 | 02.04.2024 |  |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | 1 | 0 | 05.04.2024 |  |
| 56 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 09.04.2024 |  |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 12.04.2024 |  |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 16.04.2024 |  |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 19.04.2024 |  |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 23.04.2024 |  |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 26.04.2024 |  |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 30.04.2024 |  |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 03.05.2024 |  |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 | 07.05.2024 |  |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 10.05.2024 |  |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 14.05.2024 |  |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 17.05.2024 |  |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение. | 1 | 0 | 1 | 21.05.2024 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  | |