

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования Исполнительного комитета
Кукморского муниципального района
МБОУ "Верхне-Арбашская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Ханов С.Х.
Протокол №1 от 24.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Зиятдинова Р.К.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы


Исламов Р.И.
Приказ №90 от 24.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(I D)

Физическая подготовка
для обучающихся 5 класса

д Верхний Арба ш 2023

Планируемые личностные и метапредметные результаты

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию сформированность мотивации к учению и познанию ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью

Содержание курса

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Спортивные игры технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/ п	Те ма урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контр- ольные работы	Практические работы	план	факт	
1	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	02.09.2023		http://www.fizkult-ura.ru/
2	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	09.09.2023		http://www.fizkult-ura.ru/
3	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	16.09.2023		http://www.fizkult-ura.ru/
4	Обводка мячом ориентиров	1		1	23.09.2023		http://www.fizkult-ura.ru/
5	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени Физическая подготовка	1		1	30.09.2023		
6	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО ЗОЖ Первая помощь при травмах	1		1	07.10.2023		http://www.fizkult-ura.ru/
7	Правила и техника	1		1	14.10.2023		http://www.fizkult-ura.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 30м Эстафеты				023		-ura.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 30м Эстафеты	1		1	21.10.2023		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 1000м	1		1	11.11.2023		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 1000м	1		1	18.11.2023		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Кросс на 2 км Подводящие упражнения	1		1	25.11.2023		http://www.fizkultr.ru/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Кросс на 2 км Подводящие упражнения	1		1	02.12.2023		http://www.fizkultr.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на лыжах 1 км	1		1	09.12.2023		http://www.fizkultr.ru/

	Эстафеты						
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на лыжах 1 км Эстафеты	1		1	16.12.2023		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	23.12.2023		http://www.fizkult-ura.ru/
16	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1	13.01.2024		ВФСК ГТО(gto.ru)
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты	1		1	20.01.2024		
18	Правила и техника выполнения	1		1	27.01.2024		

	норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты						
19	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	03.02.2024		ВФСК ГТО(gtaru)
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	10.02.2024		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Эстафеты	1		1	17.02.2024		http://www.fizkult-ura.ru/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком	1		1	24.02.2024		http://www.fizkult-ura.ru/

	двумя ногами. Эстафеты						
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	02.03.2 024		http://www.fizkult-ura.ru/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	09.03.2 024		http://www.fizkult-ura.ru/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	16.03.2 024		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	06.04.2 024		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1	13.04.2 024		http://www.fizkult-ura.ru/

	ГТО: Челночный бег 3*10м Эстафеты						
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Челночный бег 3*10м Эстафеты	1		1	20.04.2024		http://www.fizkult-ura.ru/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Плавание 50м Подвижные игры	1		1	27.04.2024		http://www.fizkult-ura.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Плавание 50м Подвижные игры	1		1	04.05.2024		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	11.05.2024		http://www.fizkult-ura.ru/
32	Правила и техника выполнения норматива	1		1	18.05.2024		http://www.fizkult-ura.ru/

	комплекса ГТО Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
33	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1	25.05.2024		ВФСК ГТО(gtaru)
34	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1	25.05.2024		ВФСК ГТО(gtaru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34			

