

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования Администрации Тасихинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Кандатская средняя школа"

«РАССМОТРЕНО»


«СОГЛАСОВАНО»

УТВЕРЖДЕНО


Руководитель ММО

Методист МБОУ

Директор МБОУ

 В.И. Держенко

«Кандатская СШ»

 О.И. Ажиго

Протокол № 1

 В.А. Пospelov

Протокол № 03-02109

от «30» августа 2023 г.

«30» августа 2023 г.

«30» 08- 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID: 2052600)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 классов

п. Славной 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической,

психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 прыгиванием (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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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);

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

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные
		всего	контрольные работы	практические				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его	1	0	0		обсуждают	Устный опрос;	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе							
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в	1	0	0		приводят при	Устный опрос;	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют	Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		составля		
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		составля		
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		приводят		
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника							
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		приводят		
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения							
2.7.	Организация и проведение самостоятельных							
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной							
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца							
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		определяют	Устный опрос;	
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная»	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением		
3.2.	Упражнения утренней зарядки							
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной		
3.4.	Водные процедуры после утренней							
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		записывают содержание комплексов и регулярность их		
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений		
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		составляют комплекс упражнений, записывают		
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная»							
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный		
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный		
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд	1	0	0		совершенствуют кувырок вперёд в		
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный		
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на	2	0	0		определяют задачи и последовательность		
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	3	0	0		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке,		
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на	1	0	0		разучивают лазанье одноимённым способом по		
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,		
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью	2	0	0		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной		
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения	1	0	0		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения		

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на	10	0	0		разучивают стартовое и финишное ускорение;;		
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на		
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	3	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,		
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками							
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча на расстоянии							
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0		метают малый мяч на дальность по фазам		
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах							
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой: способами использования	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику		
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом	2	0	0		разучивают технику подъёма на лыжах		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого	2	0	0		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой		
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	0	0		контролируют технику выполнения спуска другими учащимися,		
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте		

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;		
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя		
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и	2	0	0		разучивают технику ведения баскетбольного мяча		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину	3	0	0		разучивают технику броска мяча в корзину по		
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее							
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию					закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;		
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении. определяют фазы		
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками		
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	4	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками		
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют		
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения		
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники		
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику		

3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом	2	0	0		разучивают технику обводки учебных конусов;;		
Итого по разделу		78						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	16	0	0		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований		
Итого по разделу		16						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «ЗОЖ» и его значением в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		Устный опрос;
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
4.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		Устный опрос;
5.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		Устный опрос;
6.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		Устный опрос;
7.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		Устный опрос;
8.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		Устный опрос;
9.	ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос;
10.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		Устный опрос;
11.	Бег на 30м с разных стартовых стоек. ОФП	1	0	0		Устный опрос;
12.	Бег на 30м с разных стартовых стоек. ОФП	1	0	0		Зачет;

13.	Бег на 60м с разных стартовых стоек. ОФП	1	0	0		Устный опрос;
14.	Бег на 60м с разных стартовых стоек. ОФП	1	0	0		Зачет;
15.	Бег на 1000 метров. Бег на 800 метров. ОФП	1	0	0		Устный опрос;
16.	Бег на 1000 метров. Бег на 800 метров. ОФП	1	0	0		Устный опрос;
17.	Тестирование на дистанцию 1000-800 метров	1	0	0		Зачет;
18.	Метание малого мяча	1	0	0		Устный опрос;
19.	Метание малого мяча	1	0	0		Устный опрос;
20.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Устный опрос;
21.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Устный опрос;
22.	Зачет по метанию малого мяча	1	0	0		Зачет;
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		Устный опрос;
24.	«Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0		Устный опрос;
25.	«Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Игра в футбол.	1	0	0		Устный опрос;
26.	«Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Игра в футбол.	1	0	0		Зачет;

27.	«Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		Устный опрос;
28.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Зачет;
29.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Устный опрос;
30.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0		Зачет;
31.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0		Устный опрос;
32.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		Зачет;
33.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		Зачет;
34.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		Устный опрос;
35.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		Зачет;
36.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		Зачет;
37.	«Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		Устный опрос;
38.	Кувырок вперед в группировке	1	0	0		Зачет;
39.	Кувырок назад в группировке	1	0	0		Устный опрос;
40.	Кувырок назад в группировке	1	0	0		Зачет;
41.	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	0		Устный опрос;
42.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		Устный опрос;

43.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		Устный опрос;
44.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		Зачет;
45.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		Устный опрос;
46.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		Устный опрос;
47.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		Зачет;
48.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	0	0		Зачет;
49.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		Зачет;
50.	«Спортивные игры. Волейбол». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		Устный опрос;
51.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0		Зачет;
52.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		Устный опрос;
53.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		Зачет;
54.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0		Устный опрос;
55.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0		Зачет;
56.	«Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0		Устный опрос;

57.	«Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0		Устный опрос;
58.	«Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0		Зачет;
59.	«Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0		Зачет;
60.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0		Устный опрос;
61.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Устный опрос;
62.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Зачет;
63.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Устный опрос;
64.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Зачет;
65.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		Устный опрос;
66.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		Зачет;
67.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		Устный опрос;
68.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		Зачет;
69.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		Зачет;
70.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		Устный опрос;

71.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		Устный опрос;
72.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		Зачет;
73.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
74.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
75.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
76.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
77.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
78.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
79.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
80.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
81.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
82.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
83.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
84.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
85.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
86.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;

87.	Подготовка учеников к успешной сдачи комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
88.	«Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		Устный опрос;
89.	«Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		Устный опрос;
90.	Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		Зачет;
91.	Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		Зачет;
92.	Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		Зачет;
93.	«Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Устный опрос;
94.	«Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Устный опрос;
95.	«Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Зачет;
96.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		Устный опрос;
97.	Бег на короткие дистанции. ОФП	1	0	0		Устный опрос;
98.	Бег на короткие дистанции. ОФП	1	0	0		Зачет;
99.	Бег на длинные дистанции. Эстафеты	1	0	0		Устный опрос;
100.	100. Бег на длинные дистанции. Эстафеты	1	0	0		Зачет;
101.	101. Бег на длинные дистанции. Эстафеты	1	0	0		Зачет;
102.	102. Бег на длинные дистанции. Эстафеты	1	0	0		Устный опрос;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0
--	-----	---	---

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://window.edu.r>