Областное государственное бюджетное образовательное учреждение

«Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов Ровеньского района Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шевченко С.Н.  протокол № 5  от 30 мая 2022 г. | «Согласовано»  Заместитель директора ОГБОУ «Ровеньская СОШ с УИОП»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Соловьева Л.И.  22 августа 2022 г. | «Утверждаю»  Директор ОГБОУ «Ровеньская СОШ с УИОП» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Киселёв Э.Н.  Приказ № 221  от 22 августа 2022 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 1886054)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5А класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Зубков Александр Иванович,

учитель физической культуры

п. Ровеньки 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование   
разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей иих 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 фор​мирование 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», котороепредставляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональнным (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».

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 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 мета-предметные 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 одно​имённым 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.

**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 физичес​ких 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 занятийфизической 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 двух-шаговым 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые)образователь-ные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные**  **работы** | **Практические работы** |
| **Раздел1.ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.25 | 0 | 0.25 | 0509.2022 | Конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  Интересуются работой спортивных секций и их расписанием; | Устный опрос. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе** | 0.25 | 0 | 0.25 | 06.09.2022 | Интересуются работой спортивных секций и их расписанием; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) |
| 1.3. | **Знакомство с понятием« здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 0.25 | 0 | 0.25 | 0709.2022 | Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни; жизнедеятельности современного человека; | Устный опрос. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0.25 | 0 | 0.25 | 08.09.2022 | Характеризуют Олимпийские игры как яркое;культурноесобытиеДревнегомира;излагаютверсиюихпоявленияипричинызавершения; | Беседа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.5 | 0 | 0.5 | 29.09.2022 | Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности; их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;  определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня; устанавливают временной диапазон; | Практическая работа; объяснение учителя; беседа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.5 | 0 | 0.5 | 04.10.2022 | Составляютиндивидуальныйрежимдняиоформляютеговвидетаблицы; | Практическаяработа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | **Физическоеразвитиечеловекаифакторы,влияющиенаегопоказатели** | 0.25 | 0 | 0.25 | 11.04.2023 | Знакомятсяспонятием«физическоеразвитие»взначении «процесс взросления организма подвлияниемнаследственныхпрограмм»;; | Беседа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |
| 2.4. | **Осанкакакпоказательфизическогоразвитияиздоровьяшкольника** | 0.5 | 0 | 0.5 | 01.11.2022 | Знакомятсяспонятиями«правильнаяосанка»и  «неправильнаяосанка»;  Видамиосанкиивозможнымипричинаминарушения; | Практическаяработа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.5 | 0 | 0.5 | 01.12.2022 | Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; | Практическая работа; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0 | 0.5 | 04.11.2022 | Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья;  (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения).; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.25 | 0 | 0.25 | 14.03.2023 | 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.); | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.25 | 0 | 0.25 | 21.02.2023 | Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют состояние организма по определённой формуле; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.25 | 0 | 0.25 | 17.01.2023 | Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм; | Самооценка с использованием «Оценочного листа». | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.5 | 0 | 0.5 | 07.10.2022 | Составляют дневник физической культуры; | Тестирование. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| Итогопоразделу | | 4 |  | | | | | |
| **Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»** | 0.5 | 0 | 0.5 | 16.09.2022 | Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»;  ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; | Объяснение учителя; беседа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-](http://fizkultura-/) |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 | 08.11.2022 | Отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов;  С гимнастической палкой и гантелями с использованием стула; | Практическая  работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.5 | 0 | 0.5 | 24.03.2023 | Разучивают упражнения дыхательной изрительнойгимнастикидляпрофилактикиутомлениявовремяучебныхзанятий;; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.25 | 0 | 0.25 | 04.04.2023 | Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Разучивают упражнения на подвижность суставов;  Выполняют их из разных исходных положений с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног;  Вращением туловища с большой амплитудой.; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 0.5 | 0 | 0.5 | 02.02.2023 | Записывают в дневник физической культурыкомплексупражненийдлязанятийнаразвитиекоординациииразучиваютего; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Разучивают упражнения в равновесии, точности движений;  Жонглировании малым(теннисным)мячом; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultur](http://fizkultur/) |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»** | 0.25 | 0 | 0.25 | 03.11.2022 | Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-  оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Беседа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 3 | 1 | 2 | 11.11.2022  17.11.2022 | Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения; выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);  совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте; толчком двумя ногами в группировке);определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;совершенствуюткувыроквперёдвгруппировкевполнойкоординации;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и определяют ошибки;  предлагают способы их устранения(обучение в парах).; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.10. | *Модуль«Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 3 | 1 | 2 | 18.11.2022  24.11.2022 | Рассматривают, обсуждают и анализируют;  Иллюстративный образец техники; | Зачёт. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.11. | *Модуль«Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 2 | 0 | 2 | 25.11.2022  29.11.2022 | Рассматривают, обсуждают и анализируют;  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд;  ноги «скрёстно»; | Практическая работа;  зачёт. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 3 | 0 | 3 | 02.12.2022  07.12.2022 | Рассматривают, обсуждают и анализируют;  иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; | Практическая работа;  зачет; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/><http://fizkultura-na5.ru/> |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 3 | 1 | 2 | 09.12.2022  15.12.2022 | Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; | Практическая работа;  зачет. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 | 0 | 2 | 16.12.2022  20.12.2022 | Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.; | Практическая работа; зачет. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5](http://fizkultura-na5/) |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелазанье на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом и передвижение приставным шагом; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.17. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Бегсравномернойскоростьюнадлинныедистанции** | 4 | 1 | 3 | 13.09.2022  15.09.2022 | Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1км.;  закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; | Практическая работа;  зачет. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 0.25 | 0 | 0.25 | 19.09.2022  23.09.2022 | Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическаяработа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.19. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 4 | 1 | 3 | 06.04.2023  07.04.2023 | Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60м.; | Практическая  работа;  зачёт. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 4 | 1 | 3 | 12.04.2023  18.04.2023 | Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;  Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; | Практическая работа;  зачёт. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 0.25 | 0 | 0.25 | 09.09.2022 | Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых;  способностей; | Объяснение учителя; беседа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 3 | 0 | 3 | 11.10.2022  18.10.2022 | Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Практическая работа;  зачёт. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 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** | 0.5 | 0 | 0.5 | 27.09.2022 | Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 4 | 1 | 3 | 20.10.2022  21.10.2022 | Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёхшагового разбега;  с помощью подводящих и имитационных упражнений; | Практическая работа;  зачёт. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.25. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | 4 | 1 | 3 | 19.01.2023  26.01.2023 | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; | Практическая работа;  зачёт. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.26. | *Модуль«Зимниевидыспорта».***Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой,способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости** | 1 | 0 | 1 | 10.01.2023 | Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой,  способами использования упражнений в передвижении и на лыжах для развития выносливости.; | Беседа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.27. | *Модуль«Зимниевидыспорта».***Поворотыналыжахспособомпереступания** | 3 | 0 | 3 | 12.01.2023  13.01.2023 | Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; | Практическая работа;  Зачёт; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.28. | *Модуль«Зимниевидыспорта».***Подъёмвгоркуналыжахспособом«лесенка»** | 3 | 0 | 3 | 27.01.2023  31.01.2023 | 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;  зачёт. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.29. | *Модуль«Зимниевидыспорта».***Спускналыжахспологогосклона** | 3 | 0 | 3 | 03.02.2023  09.02.2023 | Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.30. | *Модуль «Зимниевидыспорта».***Преодолениенебольшихпрепятствийприспускеспологогосклона** | 3 | 0 | 3 | 10.02.2023  16.02.2023 | Рассматривают,обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 3 | 0 | 3 | 23.02.2023  28.02.2023 | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди.Стоя на месте и анализируют фазы и элементы техники; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na](http://fizkultura-na/) |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Практическая работа; беседа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na5.](http://fizkultura-na5/) |
| 3.33. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».* **Ведениебаскетбольногомяча** | 3 | 0 | 3 | 02.03.2023  07.03.2023 | Рассматривают, обсуждаютианализируютобразецтехникиведения баскетбольного мяча на месте и вдвижении;  Выделяютотличительныеэлементы их техники; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры .Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 3 | 0 | 3 | 09.03.2023  13.03.2023 | 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; | Практическая  работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.35. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Прямаянижняяподачамячавволейболе** | 3 | 1 | 2 | 30.09.2022 | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи;  Определяют фазы движения и особенности их выполнения; | Практическая  Работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Беседа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-na](http://fizkultura-na/) |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 3 | 0 | 3 | 17.03.2023  23.03.2023 | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места(обучение в парах); | Практическая  Работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.38. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамисверху** | 3 | 0 | 3 | 20.04.2023  25.04.2023 | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места(обучение в парах); | Практическая  работа;  зачёт. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 2 | 0 | 2 | 27.10.2022  28.10.2022 | Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; | Практическая  работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura-](http://fizkultura-/) |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Беседа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 2 | 0 | 2 | 28.04.2023  02.05.2023 | Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; | Практическая  работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 3 | 0 | 3 | 04.05.2023  09.05.2023 | Рассматривают, обсуждают и анализируютиллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»,«по кругу», «змейкой»;  Выделяют отличительные элементы в технике такого ведения и делают выводы; | Практическая  работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 3 | 1 | 2 | 11.05.2023  16.05.2023 | Рассматривают,обсуждают и анализируют образец техники учителя;  Определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов;  Делают выводы. | Практическая  работа;  зачёт. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| Итогопоразделу | | 91 |  | | | | | |
| **Раздел4.СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физическойподготовленности и нормативных требований комплексаГТО** | 6 | 0 | 6 | 18.05.2023  30.05.2023 | Осваивают содержания примерных модульных программпофизическойкультуреилирабочейпрограммы базовой физической подготовки;демонстрируют приросты в показателяхфизической подготовленности и нормативныхтребованийкомплексаГТО; | Практическая работа. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/>[http://fizkultura](http://fizkultura/) |
| Итогопоразделу | | 6 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды и формыконтроля** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практические**  **работы** |
| 1. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта Знакомство с программнымматериалом и требованиямикего освоению. | 1 | 0 | 1 | 05.09 | Устный;  опрос;  объяснение. |
| 2. | Знакомство срекомендациями по техникебезопасности во времявыполнения беговыхупражнений насамостоятельных занятияхлёгкойатлетикой.  Знакомствоспонятием  «здоровый образ жизни» изначением здорового образажизни в жизнедеятельностисовременногочеловека.  Техникаспринтерскогобега | 1 | 0 | 1 | 07.09 | Практическаяработа;  Устный;  Опрос;  Объяснение; |
| 3. | . Метание мяча с 3 шагов на дальность.Бег с максимальнойскоростью на короткиедистанции | 1 | 0 | 1 | 12.09 | Практическая работа. |
| 4. | Совершенствование техники метания мяча.Бег с максимальнойскоростью на короткиедистанции. Бег 30м;наклонвперёдизседа. | 1 | 0 | 1 | 14.09 | Контрольная работа. |
| 5. | К.н. - метания мяча с 3 шагов на дальность Бег с максимальнойскоростью на короткие дистанции (60м) челночный бег3х10м;подтягивание. | 1 | 1 | 0 | 19.09 | Практическая  работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | .Знакомство срекомендациями учителя потехнике безопасности назанятиях прыжками и соспособами их использованиядля развития скоростно-силовых способностей. Прыжок вдлину с места.Входной контроль | 1 | 0 | 1 | 21.09 | ;  Беседа.  Контрольная работа |
| 7. | Прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги» -обучениетехнике».Метание малого мяча внеподвижнуюмишень. | 1 | 0 | 1 | 26.09 | Практическая  работа. |
| 8. | .Прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги» -совершенствованиетехники» Бег сравномерной скоростью1000м. | 1 | 0 | 1 | 28.09 | Практическая  работа. |
| 9. | Модль «Плавание»Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Т.п.: «Характеристика вида спорта, история возникновения и современное развитие».  Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Игра“Лягушата”. | 1 | 1 | 0 | 03.10 | . Практическая работа |
| 10. | Скольжение на груди. Работа ног способом кроль на груди Игра ."У кого вода в котле закипит сильнее” | 1 | 0 | 1 | 05.10 | Практическая работа. |
| 11. | К.н. - скольжение на груди. Игра «Караси и рыбаки» | 1 | 1 | 0 | 10.10 | Практическая  работа. |
| 12. | К.н. - скольжение на груди и спине. | 1 | 0 | 1 | 12.10 | Практическая  работа. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | Т.п.: «Осанка как показатель физического развития человека».  Плавание способом кроль на груди | 1 | 0 | 1 | 17.10 | Практическая  работа;  объяснение. |
| 14. | Плавание способом кроль на груди на отрезках 10 (5-6 раз.) | 1 | 0 | 1 | 19.10 | Практическая  работа. |
| 15. | К.н. - техники способом кроль на груди и спине. | 1 | 0 | 1 | 31.10 | Практическая  работа. |
| 16. | Модуль «Спортивные игры.Баскетбол». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованиюподготовительных иподводящих упражненийдля освоения техническихдействий игрыбаскетбол.Передачабаскетбольного мяча двумярукамиотгруди Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленности инормативных требованийкомплексаГТО | 1 | 0 | 1 | 02.11 | Практическая  работа. |
| 17. | Передача баскетбольногомяча двумя руками отгруди.Ведениебаскетбольногомяча | 1 | 0 | 1 | 07.11 | Практическая  работа. |
| 18. | Передача баскетбольногомяча двумя руками от груди.Ведение баскетбольногомяча Учебная игра вбаскетбол по упрощённымправилам | 1 | 0 | 1 | 09.11 | Практическая  работа. |
| 19. | Модуль  «Гимнастика». Знакомство спонятием «спортивно-оздоровительнаядеятельность. Кувыроквперёдвгруппировке | 1 | 0 | 1 | 14.11 | Практическая  работа . |
| 20. | Кувырок вперёд вгруппировке.Знакомство спонятием «здоровый образжизни» и значениемздорового образа жизни вжизнедеятельностисовременногочеловека | 1 | 0 | 1 | 16.11 | Практическая  работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | Кувырок вперёд вгруппировке.Стойка налопатках. Мост изположения лёжа | 1 | 0 | 1 | 21.11 | . Практическая  работа |
| 22. | Кувырок вперёд вгруппировке.Стойка налопатках. Мост изположения лёжа | 1 | 0 | 1 | 23.11 | Практическая  работа;  рассказ. |
| 23. | Кувырок вперёд вгруппировке.Кувырок назадв группировке.Мост изположения лёжа. | 1 | 0 | 1 | 28.11 | Практическая  работа. |
| 24. | Кувыроквперёдноги  «с крестно».Кувырок назад вгруппировке. Опорныйпрыжок на гимнастическогокозла | 1 | 0 | 1 | 30.11 | Практическая  работа. |
| 25. | Кувыроквперёдноги  «с крестно». Кувырок назад вгруппировке. | 1 | 0 | 1 | 05.12 | Практическая  работа. |
| 26. | Кувыроквперёдноги  «с крестно» Кувырок назадизстойкиналопатках Гимнастическая комбинацияна низком гимнастическомбревне. Упражнения наразвитиегибкости | 1 | 0 | 1 | 07.12 | Практическая  работа. |
| 27. | Кувырок назад из стойки налопатках. Равновесие наодной. Опорныйпрыжок на гимнастическогокозла | 1 | 0 | 1 | 12.12 | Практическая  работа. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Кувырок назад из стойки налопатках. Равновесие наодной. Знакомство систорией древнихОлимпийскихигр | 1 | 0 | 1 | 14.12 | Практическая работа; объяснение. |
| 29. | Комбинация из 5-6изученных элементовакробатики. Опорные прыжки черезгимнастического козла ногиврозь (мальчики); опорныепрыжки на гимнастическогокозла с последующимспрыгиванием(девочки). | 1 | 0 | 1 | 19.12 | Практическая работа; |
| 30. | Комбинация из 5-6изученных элементовакробатики. Расхождение нагимнастической скамейкев парах. Лазанье иперелезание нагимнастическойстенке | 1 | 0 | 1 | 21.12 | Практическая работа;  зачёт. |
| 31. | Модуль «Зимние видыспорта». Знакомство срекомендациями учителя потехнике безопасности назанятиях лыжнойподготовкой; способами использования упражненийв передвижении на лыжах для развитии выносливости. | 1 | 0 | 1 | 09.01 | Практическая  работа |
| 32. | Передвижение на лыжахпопеременным двушажным ходом | 1 | 0 | 1 | 11.01 | Практическая работа;  зачет. |
| 33. | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.Повороты на лыжахспособомпереступания | 1 | 1 | 0 | 16.01 | Практическая работа;  зачёт. |
| 34. | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Повороты на лыжахспособомпереступания | 1 | 1 | 0 | 18.01 | Практическая работа;  зачёт. |
| 35. | Передвижение на лыжах попеременным двушажнымходом. | 1 | 0 | 1 | 23.01 | Практическая работа. |
| 36. | Повороты на лыжахспособом переступания  Передвижение на лыжах попеременным двушажнымходом. | 1 | 0 | 1 | 25.01 | Практическая работа;  зачёт. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37. | Подъём в горку на лыжахспособом «лесенка» Спуск спологого склона в средней инизкойстойке. | 1 | 0 | 1 | 30.01 | Практическая работа. |
| 38. | Подъём в горку на лыжахспособом «лесенка» Спуск спологого склона в средней инизкойстойке. | 1 | 0 | 1 | 01.02 | Практическая работа. |
| 39. | Подъём в горку на лыжахспособом «лесенка».Спускналыжахспологогосклона Игры и эстафеты на лыжах. "Скользидальше " | 1 | 1 | 0 | 06.02 | Контрольная работа. |
| 40. | Спуск на лыжах с пологогосклона. Преодолениенебольших препятствий приспускеспологогосклона | 1 | 0 | 1 | 08.02 | Практическая работа. |
| 41. | Спуск на лыжах с пологогосклона. Преодолениенебольших препятствий приспускеспологогосклона Игры и эстафеты на лыжах." Быстрый лыжник" " " | 1 | 0 | 1 | 13.02 | Практическая работа. |
| 42. | Преодоление небольшихпрепятствий при спуске спологого склона Лыжныегонкидо 1,5км Игры и эстафеты на лыжах Поезд" | 1 | 0 | 1 | 15.02 | Практическая работа. |
| 43. | Модуль «Спортивные игры.Волейбол». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованиюподготовительных иподводящих упражненийдля освоения техническихдействийигрыволейбол. | 1 | 0 | 1 | 20.02 | Практическая работа. |
| 44. | Ведение дневникафизической  культуры. Прямая нижняяподача мяча в волейболе.Игра в волейбол. | 1 | 1 | 0 | 22.02 | Контрольная работа. |
| 45. | Прямая нижняя подача мячав волейболе Игра вволейбол. | 1 | 0 | 1 | 27.02 | Практическая работа. |
| 46. | Приём и передачаволейбольного мяча двумяруками снизу и сверху наместеи вдвижении. | 1 | 0 | 1 | 01.03 | Практическая работа. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47. | Приём и передачаволейбольного мяча двумяруками снизу и сверху наместеи вдвижении. Волейбол по упрощённым правилам | 1 | 0 | 1 | 06.03 | Практическая работа. |
| 48. | Модуль «Спортивные игры.Баскетбол». Передача мячадвумя руками от груди, наместеи вдвижении | 1 | 0 | 1 | 13.03 | Практическая работа;  зачёт. |
| 49. | Ведение мяча на месте и вдвижении «по прямой», «покругу» и «змейкой» Учебнаяигра. | 1 | 0 | 1 | 15.03 | Практическая работа; объяснение. |
| 50. | Ведениемяча наместеивдвижении «по прямой», «покругу» и «змейкой» Учебнаяигра | 1 | 0 | 1 | 20.03 | Практическая работа. |
| 51. | Бросок мяча в корзинудвумя руками от груди сместаИгравбаскетболпо упрощённымправилам | 1 | 0 | 1 | 22.03 | Практическая работа. |
| 52. | Модуль«Лёгкаяатлетика».Техникаспринтерскогобега. Бег смаксимальной скоростью накороткие дистанции. Т\Б вовремязанятий | 1 | 0 | 1 | 03.04 | Практическая работа. |
| 53. | Бег с максимальнойскоростью на короткиедистанции: 30,60м. Метаниемячавцель | 1 | 1 | 0 | 05.04 | Контрольная работа. |
| 54. | . Бег на длинные дистанции сравномерной скоростьюпередвижения с высокогостарта | 1 | 0 | 1 | 10.04 | Практическая работа. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | . Бег на длинные дистанции сравномерной скоростьюпередвижения с высокогостарта | 1 | 0 | 1 | 12.04 | Практическая работа. |
| 56. | Метание малого мяча сместа в вертикальнуюнеподвижную мишень;шестиминутный бег-уровеньф\п | 1 | 0 | 1 | 17.04 | Практическая работа;  зачёт. |
| 57. | Метание малого мяча надальность с трёх шаговразбега; прыжки в длину сразбега | 1 | 0 | 1 | 19.04 | Практическая работа. |
| 58. | Метание малого мяча надальность с трёх шаговразбега; прыжки в длину сразбега | 1 | 0 | 1 | 24.04 | Практическая работа. |
| 59. | Метание малого мяча надальность с трёх шаговразбега; прыжки в длину сразбега | 1 | 0 | 1 | 26.04 | Практическая работа. |
| 60. | Модуль «Спортивные игры".Удар по неподвижному мячу внутренней сторонойстопыснебольшогоразбега | 1 | 0 | 1 | 03.05 | Зачёт. |
| 61. | Удар по неподвижному мячувнутреннейсторонойстопыснебольшогоразбега | 1 | 0 | 1 | 10.05 | Тестирование. |
| 62. | Остановка катящегося мячаспособом «наступление»Тактикаигрывфутбол | 1 | 0 | 1 | 15.05 | Практическая работа; рассказ. |
| 63. | Остановка катящегося мячаспособом  «наступление»Ведениезмейкой и по прямой.  Учебнаяигра. | 1 | 0 | 1 | 17.05 | Практическая работа. |
| 64. | Лапта. Правила игры. Т\Б вовремя игры. Удары по мячус наброса партнёра.  Итоговый контроль - бег30м;наклонвперёдизседа | 1 | 0 | 1 | 17.05 | Практическая работа. |
| 65. | Лапта. Удары битой помячу, ловля и передачимяча. подтягиваниеввисе | 1 | 0 | 1 | 22.05 | Практическая работа. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66. | Лапта. Удары битой помячу, ловля и передачимяча. Итоговый контроль-челночный бег 3х10м;подтягиваниеввисе | 1 | 0 | 1 | 22.05 | . Контрольная работа |
| 67. | Упражнения наформированиетелосложенияИгравлапту | 1 | 0 | 1 | 24.05 | Практическая работа. |
| 68. | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленности инормативных требованийкомплексаГТО | 1 | 0 | 1 | 24.05 | Практическая работа. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическаякультура,5-7класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я.,ООО «Русское слово-учебник»;

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Примеры ссылок на «Российскую электронную школу» для изучения тему учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе

Тема и ссылка:

Миф о зарождении Олимпийских игр

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/

Исторические сведения о древних

Олимпийских играх

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/

Основные показатели физического развития

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

«Готов к труду и обороне» -всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

Режим дня

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/Утренняя гимнастика

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/Закаливание

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/Физкультминутки и физкультпауза в

течение учебных занятий

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/Как выбрать и подготовить место для

занятий физическими упражнениями

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/Как выбрать одежду и обувь для

занятий физическими упражнениями

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/

Как составлять комплексы упражнений

оздоровительной гимнастики

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/Физическая нагрузка и особенности её дозирования

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/Самонаблюдение и самоконтроль

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/Развитие гибкости

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/Развитие координации движений

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/Дыхательная гимнастика

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/Формирование стройной фигуры

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/Гимнастика для глаз

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/Гимнастика с основами акробатики

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/Акробатические упражнения

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/Ритмическая гимнастика

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/Опорныепрыжки. Упражнения и

комбинации на гимнастическом бревне

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/Лёгкая атлетика. Бег

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/Лёгкаяатлетика. Прыжковые

упражнения

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/Лёгкаяатлетика. Упражнения в

метании малого мяча

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

Лыжные гонки

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/

Лыжный спорт в России

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/

Спортивные игры. Баскетбол

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

Спортивные игры. Волейбол

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

Спортивные игры. Футбол

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

Национальные виды спорта народов Российской Федерации

Подведение итогов