

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия


Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ

МАОУ "СОШ № 8 г. Улан-Удэ"

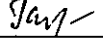
РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

заместитель директора по УВР
Бадмацыренова Б.Б. 

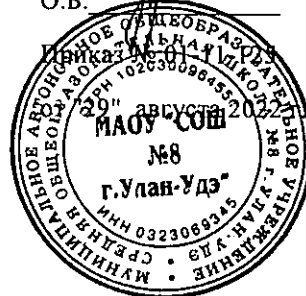
директор Грязнова
О.Б. 

МО Газеева А.А. 

Протокол № 61

Протокол № 1

от "29" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1595026)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Газеева Алина Андреевна

Учитель физической культуры

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 и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		Обсуждают задачи и сс занятий физической ку. предстоящий учебный .
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения	1	0	0		Высказывают свои пож предложения, конкрети
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и	1	0	0		Интересуются работой секций и их расписаием
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	2	0		характеризуют Олимпи яркое культурное событ мира; излагают версию причины завершения::
Итого по разделу		4				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		определяют индивидуа деятельности в течение
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		составляют индивидуал дня и оформляют его в

2.3.	Физическое развитие человека	1	0	0		знакомятся с понятием
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		знакомятся с понятиями «осанка» и «неправильные виды осанки» и видами осанки и воз
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического	1	0	0		измеряют показатели и физического развития (
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		составляют комплексы предметов и без предметов самостоятельно разучивают выполнение;

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		рассматривают возмож самостоятельных занят площадках и в домашн
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ про одномоментной пробы относительного покоя, состояние организма по определённ форм
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		проводят анализ нагруз самостоятельных занят вывод о различии их во организм.;
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		составляют дневник фи культуры;

Итого по разделу

10

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием оздоровительная деятельность», ролью и физкультурно-оздорови деятельности в здорово современного человека
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		отбирают и составляют упражнений утренней з физкультминуток для з домашних условиях без гимнастической палкой использованием стула;;

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		разучивают упражнения и зрительной гимнастики профилактики утомления учебных занятий.;
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения водных процедур способом обливания закрепляют правила регулирования температурных и времени закаливающей процедуры записывают регулярность температурного режима закаливающих процедур её временных параметров физической культуры.;
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		разучивают упражнения подвижность суставов, разных исходных положений одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, туловища с большой амплитудой.
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1		записывают в дневник комплекс упражнений на развитие координации и разучивают его.;

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие мышечных групп;
------	---	---	---	---	--	---

3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием«спортивно- оздоровительная деятельность	1	0	1		знакомятся с понятием оздоровительная деятель и значением спортивно оздоровительной деяте: здоровом образе жизни человека.;
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		рассматривают, обсужд анализируют иллюстра: техники выполнения ку группировке;; описывают технику вып кувырка вперёд с выдел движения, выясняют вс появление ошибок и пр появления (на основе п опыта);; совершенствуют техни вперёд за счёт повторе: подводящих упражнени прыжки на месте, толч ногами в группировке); определяют задачи зак: совершенствования тех кувырка вперёд в групп самостоятельных занят.

3.1 0.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	<p>рассматривают, обсуждают, анализируют иллюстрации техники выполнения кувырка назад в группировке;;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения; характеризуют возможные причины их появления; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом; выявляют;</p> <p>ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в</p>
-----------	---	---	---	---	---

3.1 1.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	рассматривают, обсужд анализируют иллюстра техники выполнения ку ноги «скрёстно»;; описывают технику вы кувырка вперёд с выдел движения, характеризул ошибки и причины их появления (на основе п опыта);;
-----------	--	---	---	---	--

3.1 2.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Кувырок назад из стойки на лопатках</p>	1	0	0	<p>рассматривают, обсуждают, анализируют иллюстрации техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение техникой образца учителя технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по частям и в полной координации контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися анализируют её с помощью техники образца, выявляют и предлагают способы их исправления (обучение в парах).;</p>
-----------	---	---	---	---	---

3.1 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	рассматривают, обсуждают, анализируют иллюстрации техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение техникой образца учителя; выделяют фазы движений; повторяют подводящие упражнения; оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка.
3.1 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	знакомятся с комбинацией упражнений; анализируют трудности выполнения упражнений; разучивают упражнения на гимнастическом бревне; повторяют упражнения на гимнастическом бревне; анализируют технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне.
3.1 5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	закрепляют и совершенствуют лазанье по гимнастической стенке различными способами; повторяют лазанье по гимнастической стенке различными способами; анализируют технику лазанья по гимнастической стенке различными способами; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения лазанью по гимнастической стенке.

3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 6. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		разучивают технику расхождения на правом и левым боком передвижении на полу гимнастической скамейке
3.1	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> 7. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом бега; анализируют и уточняют элементы техники;

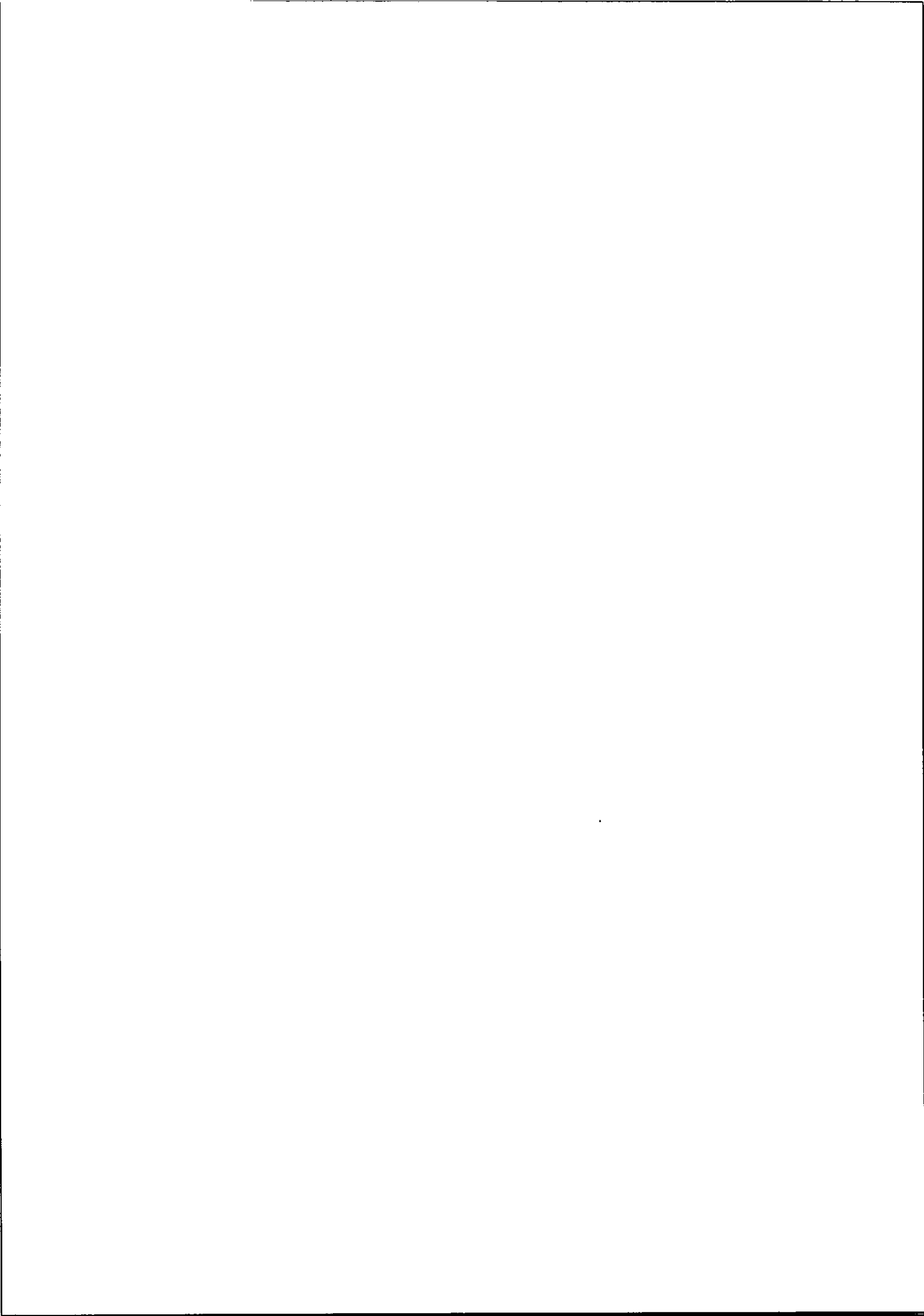
3.1 8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности в выполнении беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;
3.1 9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		повторяют описание техники бега его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют прыжка в длину с разбега «согнув ноги»;;
3.2 0.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		повторяют описание техники прыжка его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют прыжка в длину с разбега «согнув ноги»;;
3.2 1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги».

3.2 2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		рассматривают, обсуждают, анализируют иллюстрации метания, выделяют фазы метания, анализируют их технику выполнения, задачи для самостоятельного закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень; движения и в полной мере
3.2 3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений с метанием малого мяча и способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают, анализируют иллюстрации техники метания малого мяча
3.2 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1	1	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих упражнений; выполняют упражнения с малым мячом на дальность; движения и в полной мере

3.2 5.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	закрепляют и совершен передвижения на лыжа: попеременным двухша: рассматривают, обсужд анализируют иллюстра техники передвижения попеременным двухша: выделяют основные фа: определяют возможные технике передвижения; определяют последоват для самостоятельных за: закреплению и соверше техники передвижения двухшажным попереме повторяют подводящие имитационные упражне передвижение по фазам полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжа: попеременным двухша: другими учащимися, ве возможные ошибки и п способы их устранения парах).;
3.2 6.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	1	знакомятся с рекоменда: по технике безопасност лыжной подготовкой; с

3.2 7.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	закрепляют и совершенствуют повороты на лыжах способом переступания на месте передвижении по учебным дистанциям контролируют технику поворотов в движении, учащимися, выявляют и предлагают способы устранения (работа в паре); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на попеременным двухшагом с равномерной скоростью
3.2 8.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;

3.2 9.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	закрепляют и совершенствуют спуска на лыжах с полустойкой; контролируют технику спуска другими учащимися возможные ошибки и способы их устранения (парах)); рассматривают, обсуждают анализируют иллюстрации техники спуска с полустойкой, выделяя технику спуска в основную делают выводы;; изучают и закрепляют спуска на пологом склоне в низк
3.3 0.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	0	рассматривают, обсуждают анализируют образец техники преодоления бугров и впадин при спуске с пологого склона стойкой;; изучают и закрепляют преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона контролируют технику спуска другими учащимися возможные ошибки и способы их устранения



3.3 1.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</p>	1	0	1	<p>рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники передачи мяча двумя руками стоя на месте, анализируют элементы техники;; закрепляют и совершенствуют передачу мяча двумя руками на месте (обучение в паре); рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники передачи мяча двумя руками при передвижении приставным шагом правым боком, анализируют факторы техники;; закрепляют и совершенствуют передачу мяча двумя руками при передвижении при шаге правым и левым боком парами);</p>
-----------	--	---	---	---	--

3.3 2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в баскетболе;
3.3 3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте в движении, выделяют отличительные элементы и закрепляют технику ведения мяча на месте («по прямой»); рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «змейкой», определяют отличительные признаки и делают выводы;; изучают технику ведения баскетбольного мяча «змейкой»;

3.3 4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	0	<p>рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; определяют движения и технические особенности выполнения;</p> <p>описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимися знаниями, определяют возможные причины их появления, разучивают технику броска в корзину по фазам и в пространстве; контролируют технику броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и способы их устранения (в группах);</p>
-----------	--	---	---	---	---

3.3 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	закрепляют и совершен подачи мяча;; рассматривают, обсужд анализируют образец те нижней подачи, опреде движения и особенност выполнения;; разучивают и закрепля прямой нижней подачи контролируют технику подачи другими учащи возможные ошибки и п способы их устранения парах);;
3.3 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	знакомятся с рекоменда учителя по использован подготовительных и по упражнений для освоеи технических действий и волейбол;

3.3 7.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	<p>рассматривают, обсужд анализируют образец те передачи волейбольног руками снизу с места и движении, определяют особенности их технического выполне сравнения в технике пр мяча стоя на месте и в д определяют отличительные особен выполнения, делают вы закрепляют и совершен приёма и передачи волейбольного мяча дв с места (обучение в пар и совершенствуют техн передачи волейбольного мяча дв в движении приставным и левым боком (обучен рассматривают, обсужд анализируют образец те определяют фазы движ особенности их технич выполнения, проводят с технике приёма и перед положении стоя на мес определяют различия в выполнения;;</p>
-----------	---	---	---	---	---

3.3 8.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	1	0		закрепляют и совершенствуют приём и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приёма (правым и левым боком парами).;
3.3 9.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют особенности движения и особенности технического выполнения удара по неподвижному мячу с внутренней стороны стопы с небольшого разбега.;
3.4 0.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;

3.4 1.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	знакомятся с рекомендациями по использованию подготовительных и поупражнений для освоения технических действий и рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники, определяют фазы движения, особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;
3.4 2.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	рассматривают, обсуждают, анализируют иллюстрации техники ведения футбольного мяча «прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют основные элементы в технике так делают выводы;; закрепляют и совершенствуют ведение футбольного мяча с изменением направления.

3.4	Модуль «Спортивные игры. 3. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		рассматривают, обсуждают, анализируют образец техники, определяют отличительные особенности техники ведения мяча «змейкой» и техники обводки конусов, делают вывод о технике выполнения обводки, определяют возможные причины их появления, способы устранения;; определяют последовательность действий для самостоятельных занятий по изучению техники обводки конусов;;
Итого по разделу		43				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	0	30		демонстрируют прирост показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		11				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	60		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности, спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				Практическая работа
4.	Бег на результат (30 и 60 м). Специальные беговые упражнения.	1	0	0		Зачет; Практическая работа
5.	Прыжок длину, метание малого мяча	1	0	1		Практическая работа
6.	Прыжок длину, метание малого мяча	1	0	1		Практическая работа
7.	Прыжок длину, метание малого мяча	1	0	1		Практическая работа
8.	Прыжок длину, метание малого мяча. Зачет: прыжок в длину	1	0	1		Зачет; Практическая работа
9.	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
12.	Бег на результат (1000 м). ОРУ. Спортивная игра	1	0	1		Зачет; практическая работа
13.	Равномерный бег(10 мин.) Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
14.	Равномерный бег (12 мин.) Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
15.	Равномерный бег (15 мин.) Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра	1	0	1		Практическая работа

16.	Бег по пересеченной местности на результат (2 км.). ОРУ. Спортивные игры	1	0	1		Зачет; Практическая работа
17.	Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
18.	Висы. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
19.	Висы. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
20.	Висы. Строевые упражнения. Зачет подтягивание	1	0	1		Зачет; Практическая работа
21.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
22.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
23.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
24.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет	1	0	1		Зачет; Практическая работа
25.	Акробатика. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
26.	Акробатика. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
27.	Акробатика. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа

28.	Акробатика. Строевые упражнения. Зачет	1	0	1		Зачет; Практическая работа
29.	Волейбол. Техника безопасности	1	0	1		Практическая работа
30.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
31.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
32.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
33.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
34.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
35.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
36.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
37.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
38.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
39.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
40.	Волейбол	1	0	1		Зачет; Практическая работа
41.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
42.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
43.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
44.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
45.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
46.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
47.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
48.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
49.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
50.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
51.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
52.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
53.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
54.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
55.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
56.	Баскетбол	1	0	1		Зачет; Практическая работа

57.	Техника безопасности. Равномерный бег (10 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа
58.	Техника безопасности. Равномерный бег (12 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа

59.	Техника безопасности. Равномерный бег (12 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	0	1		Зачет; практическая работа
60.	Бег по пересеченной местности. ОРУ	1	0	1		Практическая работа
61.	Бег по пересеченной местности. ОРУ	1	0	1		Практическая работа
62.	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Зачет (1 км)	1	0	1		Зачет; Практическая работа
63.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа
64.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа
65.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа
66.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1		Зачет; Практическая работа
67.	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	0	1		Практическая работа
68.	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	0	1		Зачет; Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор Рощина Г.О., 2021г. Серия: ФГОС.

Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь