

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
муниципальное образование Новокубанский район
МОБУООШ №32 им. Г. К. Жукова ст. Бескорбной



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУООШ №32
им. Г.К. Жукова ст. Бескорбной
_____ (Л.Н. Орлова)
Приказ №1 от "29" августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3409900)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Степанова Валентина Ивановна
учитель физической культуры

ст. Бескорбная 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 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.

При планировании настоящей программы модуль «Зимние виды спорта» заменён на модуль «Легкоатлетический кросс». Ходьба и бег по пересеченной местности, ТБ на уроках кроссовой подготовки, бег в горку и под горку, преодоление препятствий в беге по пересеченной местности, эстафеты на отрезках до 100 м со старта из различных положений, подвижные игры, круговая тренировка, развитие выносливости.

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 относиться 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	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	РЭШ
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1				интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1				описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1				характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1		0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;;	Письменный контроль;	РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1				составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1				знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	РЭШ

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1				измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Письменный контроль; Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки							
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				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.);; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы							
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца							
2.10.	Ведение дневника физической культуры	2		1		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;; составляют дневник физической культуры;	Письменный контроль;	РЭШ
Итого по разделу		8						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1.5				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Устный опрос; Практическая работа;	

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики							
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки							
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2				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;	
3.6.	Упражнения на развитие координации	1				разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1				разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Письменный контроль; Практическая работа;	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность»	1				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1.5				совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1.5				разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Практическая работа;	
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги«скрестно»							
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках							
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.5				разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	

3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2.5				закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах							
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5	2			разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа; Тестирование;	
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	6	3			знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа; Тестирование;	
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1			закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа; Тестирование;	
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	
3.22.	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				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	
3.24.	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	0.25				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1			анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метаю т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2						
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2						
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2						
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2						
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2						
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2						
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0.5				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	0.5				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Устный опрос; Практическая работа;	
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Практическая работа;	
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2		0.5		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	3	1			закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Тестирование;	
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0.5			разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа; Тестирование;	
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	1			закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Тестирование;	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос; Практическая работа;	
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2				закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2				закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	

3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2				разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	
Итого по разделу		75						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	РЭШ, ВФСК "ГТО"
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9.5	2				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
2.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м.	1				Устный опрос; Практическая работа;
3.	Тестирование: челночный бег 3x10 м, подтягивание, пресс.	1				Практическая работа;
4.	Тестирование: прыжки в длину с места.	1				Практическая работа;
5.	Тестирование: бег 1000 м, прыжки со скакалкой за 1 мин.	1				Практическая работа;
6.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1				Устный опрос; Письменный контроль; Практическая работа;
7.	Высокий старт 10-15м. Бег с ускорением 30-40 м. Бег 60 м.	1				Практическая работа;
8.	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов	1				Практическая работа;
9	Прыжки в длину с разбега на результат	1				Практическая работа;
10	Метание мяча 150г на дальность	1				Практическая работа;

11	Метание мяча 150 г на результат.	1				Практическая работа;
12	Овладение техникой длительного бега. Бег 1000м. Ходьба и бег по пересеченной местности 15мин «ТБ на уроках кроссовой подготовки»	1				Практическая работа;
13	Бег в горку и под горку. Обучение технике преодоления препятствий в беге по пересеченной местности	1				Практическая работа;
14	Обучение технике преодоления препятствий в беге по пересеченной местности	1				Практическая работа;
15	Техника преодоления препятствий в беге по пересеченной местности	1				Практическая работа;
16	Эстафеты на отрезках до 100 м со старта из различных положений. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 150 м	1				Практическая работа;
17	Круговая тренировка	1				Практическая работа;
18	Развитие выносливости. Кросс 1500 м	1				Практическая работа;
19	Стойки и перемещения игрока. Обучение ударом по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1				Практическая работа;
20	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Практическая работа;

21	Оценка эффективности занятий (самоконтроль)	1				Устный опрос; Практическая работа;
22	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1				Практическая работа;
23	Удары по воротам указанным способом на точность. Различные удары по воротам на точность	1				Практическая работа;
24	Игра по упрощенным правилам. Игра с заданиями 2:1,3:1,3:2,3:3	1				Практическая работа;
25	Т.Б «История баскетбола». Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки.	1				Практическая работа;
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах на месте, и в движении. Ведение мяча в различных стойках без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	1				Практическая работа;
27	Броски одной и двумя руками с места, в движении. Вырывание и выбивание мяча.	1				Практическая работа;
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.	1				Практическая работа;

29	Игра по упрощенным правилам в мини- баскетбол. Игра по упрощенным правилам в мини- баскетбол	1				Практическая работа;
30	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.	1				Устный опрос; Практическая работа;
31	Волейбол Техника безопасности, стойки, перемещение, ходьба, бег.	1				Практическая работа;
32	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.	1				Практическая работа;
33	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол	1				Практическая работа;
34	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	1				Практическая работа;
35	Круговая тренировка, эстафеты.	1				Практическая работа;
36	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	1				Практическая работа;
37	Гимнастика «ТБ и страховка на уроках гимнастики». «История гимнастики». Освоение строевых упражнений.	1				Практическая работа;
38	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. ОРУ с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров	1				Практическая работа;

39	Подтягивание, упражнения на пресс. Совершенствование техники висов и упоров.	1				Практическая работа;
40	Освоение техники опорных прыжков (козел h100см). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину h100см)	1				Практическая работа;
41	Опорный прыжок (проверить технику)	1				Практическая работа;
42	Лазание по гимнастической лестнице. Разучивание комбинации из изученных акробатических упражнений	1				Практическая работа;
43	Кросс до 15 мин.	1				Практическая работа;
44	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Самонаблюдение и самоконтроль	1				Устный опрос; Письменный контроль; Практическая работа;
45	Эстафеты с этапами до 100-150 м. Подвижные игры. Эстафеты с этапами до 200 м. Подвижные игры	1				Практическая работа;
46	Кросс 1000м на результат«Основные правила для проведения	1				Устный опрос; Практическая работа;

47	Ведение дневника самоконтроля.	1				Устный опрос; Письменный контроль; Практическая работа;
48	Ф.К. и спорт на современном этапе	1				Устный опрос; Практическая работа;
49	Легкая атлетика Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1				Практическая работа;
50	Прыжки в высоту на результат.	1				Практическая работа;
51	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1				Практическая работа;
52	Прыжки в длину с разбега на результат.	1				Практическая работа;
53	Режим дня. Утренняя гимнастика. Метание мяча 150г на результат.	1				Устный опрос; Практическая работа;
54	Тестирование: бег 30 м, челночный бег 3x10м	1				Практическая работа;
55	Бег 60 м на результат. Самостоятельные занятия.	1				Практическая работа;
56	Спортивно- оздоровительная деятельность. Физическая культура человека	1				Устный опрос; Практическая работа;

57	Упражнения утренней зарядки. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки	1				Практическая работа; Устный опрос;
58	Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие гибкости	1				Практическая работа;
59	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости	1				Практическая работа;
60	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1				Устный опрос; Практическая работа;
61	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1			Практическая работа; Тестирование;
62	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1			Практическая работа; Тестирование;

63	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО..	1				Практическая работа;
64	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО....	1				Практическая работа;
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.,.	1	1			Практическая работа; Тестирование;
66	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1			Практическая работа; Тестирование;

67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Практическая работа;
68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО,,	1	1			Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0		

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»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

