

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Белореченский район

МБОУ СОШ 11

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

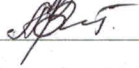
 Нестеренко О.С.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР МБОУ СОШ 11

 Клиновицкая А.В.

Протокол №1

от "31" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ 11

 Гончаров В.В.

Приказ № 134-О

от "31" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5031992)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Кузьмичева Ирина Юрьевна
учитель физической культуры

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Белореченский район

МБОУ СОШ 11

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Протокол №1
от "30" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УВР МБОУ СОШ11

Клиновицкая А.В.
Протокол №1
от "31" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СОШ11

Гончаров В.В.
Приказ №
от "31" 082022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5031992)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Кузьмичева Ирина Юрьевна
учитель физической культуры

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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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».

В связи с отсутствием условий для проведения модуля "Зимние виды спорта", этот раздел заменен за счет увеличением часов в модулях "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "Гимнастика" и "Кроссовая подготовка".

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	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	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос; Работа на уроке;	РЭШ, uchi.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Работа на уроке;	РЭШ, uchi.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос; Работа на уроке;	РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Тестирование; Работа на уроке;	РЭШ
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	работа на уроке;	РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос; Работа на уроке;	РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Работа на уроке;	РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Работа на уроке;	РЭШ
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Устный опрос;	РЭШ

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Работа на уроке;	РЭШ
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Работа на уроке;	РЭШ
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Работа на уроке;	РЭШ
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Работа на уроке;	РЭШ
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Работа на уроке;	РЭШ
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Работа на уроке;	РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0		закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Работа на уроке;	РЭШ
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	0	11.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Работа на уроке;	РЭШ

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Устный опрос;	РЭШ
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Работа на уроке; учет текущих достижений;	РЭШ
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;;	работа на уроке; учет текущих достижений;	РЭШ
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Работа на уроке;	РЭШ
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;	Работа на уроке; учет текущих достижений;	РЭШ
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Работа на уроке; учет текущих достижений;	РЭШ
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Практическая работа;	РЭШ
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Работа на уроке;	РЭШ
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Учет текущих достижений;	РЭШ
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	РЭШ
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	РЭШ

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	1	0	0		определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	РЭШ
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	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Учет текущих достижений;	РЭШ
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Работа на уроке;	РЭШ
3.26.	Модуль "Кроссовая подготовка". Кроссовый бег по кругу 500 метров.	1	0	0		разучивают технику медленного бега в равномерном темпе; закрепляют технику бега с изменением направления движения;	работа на уроке;	РЭШ
3.27.	Модуль "Кроссовая подготовка". Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой	2	0	0		совершенствуют технику бега в равномерном темпе; до 5 минут;	учет текущих достижений;	РЭШ
3.28.	Модуль "Кроссовая подготовка". Бег 1000 метров	1	0	0		закрепляют технику бега с изменением движения в подвижных играх для развития;	Работа на уроке;	РЭШ
3.29.	Модуль "Кроссовая подготовка" Бег 1500 метров	1	0	0		совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6; мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в; подвижных играх для развития;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.30.	Модуль "Кроссовая подготовка" . Бег 1500 метров	1	0	0		совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6; мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в; подвижных играх для развития;;	Учет текущих достижений;	РЭШ
3.31.	Модуль "Кроссовая подготовка". Бег 2000 метров	1	0	0		совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 10 ; мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в; подвижных играх для развития;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Работа на уроке. учет текущих достижений;	РЭШ
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Работа на уроке;	РЭШ

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Работа на уроке;	РЭШ
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	РЭШ
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	РЭШ
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	РЭШ
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Работа на уроке;	РЭШ
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Учет текущих достижений;	РЭШ
3.43.	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;	Практическая работа;	РЭШ
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Работа на уроке;	РЭШ
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Работа на уроке;	РЭШ

3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Тестирование;	РЭШ
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		54						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7	0	0		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Учет текущих достижений;	РЭШ
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Миф о зарождении олимпийских игр. ОРУ.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос; работа на уроке;
2.	Древние олимпийские игры.	1	0	0	06.09.2022	Работа на уроке;
3.	Правила составления индивидуального режима дня. Составление режима дня.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
4.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки. ОРУ.	1	0	0	13.09.2022	Работа на уроке;
5.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей.	1	0	0	16.09.2022	Работа на уроке;
6.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой. ОРУ.	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
7.	ОРУ. Спортивные игры на координацию.	1	0	0	23.09.2022	Работа на уроке;
8.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями. ОРУ.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Комплекс упражнений на формирование навыка дыхательной гимнастики. ОРУ. Спортивные игры.	1	0	0	30.09.2022	Работа на уроке;

10.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	04.10.2022	Работа на уроке;
11.	Упражнения на развитие координации. Спортивные игры.	1	0	0	07.10.2022	Работа на уроке;
12.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	11.10.2022	Тестирование;
13.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
14.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	0	18.10.2022	Работа на уроке;
15.	Кувырки назад в группировке	1	0	0	21.10.2022	Работа на уроке;
16.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	25.10.2022	Работа на уроке;
17.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	0	0	28.10.2022	Тестирование;
18.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
19.	Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	11.11.2022	Работа на уроке;

20.	Переворот туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0	15.11.2022	Работа на уроке;
21.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	18.11.2022	Работа на уроке;
22.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	22.11.2022	Работа на уроке;
23.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции. ТБ	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос;
24.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	29.11.2022	Работа на уроке;
25.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	02.12.2022	Работа на уроке;
26.	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
27.	ТБ . Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
28.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0	13.12.2022	Работа на уроке;
29.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	16.12.2022	Работа на уроке;
30.	Метание набивного мяча.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
31.	ТБ на уроках по кроссовой подготовке. ОРУ	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос; Работа на уроке;

32.	Бег на средние дистанции 1000 м	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
33.	Переменный бег. Бег на средние дистанции 1000 м	1	0	0	10.01.2023	Тестирование;
34.	Кроссовая подготовка 1000 м.	1	0	0	13.01.2023	Тестирование;
35.	Терминология кроссового бега. Бег на выносливость 1500 м.	1	0	0	17.01.2023	Работа на уроке;
36.	Кроссовая подготовка, бег до 1500 м.	1	0	0	20.01.2023	Работа на уроке;
37.	Бег на выносливость 2000 м.	1	0	0	24.01.2023	Работа на уроке;
38.	История возникновения игры баскетбол. ТБ	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос;
39.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	31.01.2023	Работа на уроке;
40.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	03.02.2023	Тестирование;
41.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	07.02.2023	Работа на уроке;
42.	Передача баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
43.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу». Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	14.02.2023	Работа на уроке;
44.	История возникновения игры волейбол	1	0	0	17.02.2023	Устный опрос;
45.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	21.02.2023	Зачет;

46.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	24.02.2023	Практическая работа;
47.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	28.02.2023	Тестирование;
48.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	03.03.2023	Работа на уроке;
49.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	07.03.2023	Работа на уроке;
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	0	10.03.2023	Работа на уроке;
51.	Прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
52.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	0	17.03.2023	Зачет; Работа на уроке;
53.	Обобщающий урок.	1	0	0	31.03.2023	Тестирование;
54.	История возникновения игры футбол. Инструктаж по ТБ по спортивным играм , футбол.	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;
55.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	07.04.2023	Работа на уроке;
56.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;

57.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	14.04.2023	Работа на уроке;
58.	Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча.	1	0	0	18.04.2023	Тестирование;
59.	Ведение мяча	1	0	0	21.04.2023	Работа на уроке;
60.	Учебная игра	1	0	0	25.04.2023	Работа на уроке;
61.	Учебная игра	1	0	0	28.04.2023	Работа на уроке;
62.	Показатели здоровья человека. ОРУ.	1	0	0	02.05.2023	Работа на уроке;
63.	Нормативы ГТО.	1	0	0	05.05.2023	Тестирование;
64.	Спортивная игра. ОРУ.	1	0	0	09.05.2023	Работа на уроке;
65.	Нормативы ГТО. Спортивная игра.	1	0	0	12.05.2023	Тестирование;
66.	Сдача нормативов ГТО	1	0	0	16.05.2023	Тестирование;
67.	Спортивные игры на выносливость.	1	0	0	19.05.2023	Работа на уроке;
68.	Обобщающий урок.	1	0	0	23.05.2023	Работа на уроке;
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				

79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9		

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь

