



Приложение № 3
к основной образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ № 208 с углубленным
изучением отдельных предметов,
утвержденное приказом № 46/2
от 25.05.2022 г.

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 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных

ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, 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	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	02.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	03.09.2022	осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	05.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	06.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.25	07.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://uchi.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	08.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	09.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.25	10.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Тестирование;	https://uchi.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	12.09.2022	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	13.09.2022	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.);;	Наблюдение;	https://uchi.ru/

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.25	14.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Устный опрос;	https://uchi.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	15.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0.25	0	16.09.2022	составляют дневник физической культуры;	Письменный контроль;	https://uchi.ru/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	17.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0	19.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	20.09.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0	21.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0	22.09.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0	23.09.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0	24.09.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	26.09.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	06.10.2022 10.10.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Зачет;	https://uchi.ru/

3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	11.10.2022 13.10.2022	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	14.10.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	19.10.2022	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	1	27.10.2022 31.10.2022	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	1	01.11.2022 04.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	1	07.11.2022 11.11.2022	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	0	14.11.2022 16.11.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	1	1	27.09.2022 05.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Письменный контроль; Контрольный норматив;	https://uchi.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	1	0	01.05.2023 02.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	https://uchi.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	5	0	2	03.05.2023 12.05.2023	разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	1	27.04.2023 28.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет;	https://uchi.ru/

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	26.04.2023	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	15.05.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	1	0	24.04.2023 25.04.2023	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;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос;	https://uchi.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	1	16.05.2023 17.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4	1	2	09.01.2023 16.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Зачет; Опрос;	https://uchi.ru/
3.26.	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	1	0	0	17.01.2023 18.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	19.01.2023 20.01.2023	контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	23.01.2023 24.01.2023	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя.;	Наблюдение;	https://uchi.ru/

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	1	25.01.2023 27.01.2023	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	0	1	30.01.2023 07.02.2023	контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Устный опрос;	https://uchi.ru/
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	2	1	0	23.11.2022 28.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Устный опрос;	https://uchi.ru/
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	1	0	0	29.11.2022 30.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	2	0	1	01.12.2022 06.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	1	0	0	07.12.2022 09.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	2	0	1	09.02.2023 13.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	2	1	0	14.02.2023 22.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Письменный контроль;	https://uchi.ru/
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	1	0	0	23.02.2023 03.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</i>	2	0	1	13.03.2023 23.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>	1	0	1	17.04.2023 21.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Зачет;	https://uchi.ru/
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	1	0.75	0	18.05.2023 19.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	https://uchi.ru/

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	22.05.2023 23.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Наблюдение;	https://uchi.ru/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	1	0	24.05.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;	Устный опрос;	https://uchi.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	25.05.2023	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Зачет;	https://uchi.ru/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	2	0.25	12.12.2022 29.12.2022	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://uchi.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	22				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практи ческие работы		
1.	Правила безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе, во время урока физической культуры.	1	0	0		Наблюдение;
2.	История физической культуры. История Олимпийского движения. Беговые упражнения.	1	1	0		Письменный контроль;
3.	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением до 30 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1	0	0		Наблюдение;
4.	У- бег на 30,60 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1	0	0		Наблюдение;
5.	Бег в равномерном темпе от 4 до 6 минут.	1	0	0		Наблюдение;
6.	Контроль: бег на 1000 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1	0	1		Зачет;
7.	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	0	0		Наблюдение;
8.	Метание малого мяча на дальность отскока от стены.	1	0	0		Наблюдение;
9.	Метание малого мяча в коридор 5-6 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1	0	1		Зачет;
10.	Метание малого мяча с 4-5 шагов на заданное расстояние.	1	1	0		Устный опрос;
11.	ТБ.Краткая характеристика вида спорта. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.	1	0	0		Наблюдение;
12.	Организующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	1	0	0		Наблюдение;
13.	Акробатические элементы. Кувырки вперед и назад, слитно. Лазание по канату.	1	0	1		Зачет;
14.	Акробатические элементы. Стойки, упоры и равновесия. Лазание по канату.	1	0	0		Наблюдение;

15.	Равновесие на низком гимнастическом бревне. Опорные прыжки. Прыжок через "козла" согнув ноги.	1	0	1		Зачет;
16.	Лазание по канату. Акробатические упражнения и комбинации.	1	0	1		Зачет;
17.	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату.	1	0	0		Наблюдение;
18.	Контроль: акробатика (кувырки). Контроль: Лазание по канату.	1	0	1		Зачет;
19.	Контроль: акробатика (стойки, упоры и равновесия). Прыжок через "козла" ноги врозь. Развитие гибкости.	1	0	1		Зачет;
20.	Контроль: акробатическое соединение из 10 элементов. Прыжок через "козла" ноги врозь.	1	0	1		Зачет;
21.	Прыжок через "козла" согнув ноги-у. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		Наблюдение;
22.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		Наблюдение;
23.	Краткая характеристика вида спорта. ТБ. Стойка игрока. Основные способы передвижения игрока.	1	1	0		Устный опрос;
24.	История баскетбола. Правила игры. Остановка в два шага и прыжком.	1	0	0		Наблюдение;
25.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных способов передвижений.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Техника ведения мяча. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке.	1	0	0		Наблюдение;
27.	Техника передач мяча. Передачи от груди двумя руками.	1	0	0		Наблюдение;
28.	Овладение техникой бросков мяча.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Бросок одной рукой с места.	1	0	0		Наблюдение;
30.	Бросок двумя руками с места.	1	0	0		Наблюдение;
31.	Бросок мяча в движении, без сопротивления соперника.	1	1	0		Устный опрос;
32.	Комбинация элементов "ведение, два шага, бросок в кольцо".	1	0	1		Зачет;
33.	Выход к мячу, остановка, приём-передача мяча.	1	0	0		Наблюдение;

34.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Наблюдение;
35.	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности.	1	1	0		Письменный контроль;
36.	Температурный режим для занятий. Экипировка лыжника.	1	1	0		Устный опрос;
37.	Способы передвижения на лыжах. Одноопорное скольжение.	1	0	1		Зачет;
38.	Попеременный двухжакный ход.	1	0	0		Наблюдение;
39.	Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон способом "Ёлочка"	1	0	0		Наблюдение;
40.	Стойки при выполнении спусков в лыжной подготовке. Эстафеты с этапом 100-150 м..	1	0	1		Зачет;
41.	Подъём на склон "Лесенкой". Спуск в средней стойке.	1	0	0		Наблюдение;
42.	Спуск в низкой и средней стойке с преодолением ворот.	1	0	0		Наблюдение;
43.	Спуск в низкой стойке с преодолением ворот.	1	0	0		Наблюдение;
44.	Соревнование на дистанции 500 м. Свободное катание с гор.	1	0	1		Зачет;
45.	Соревнование на дистанции 1500 м.	1	0	1		Тестирование;
46.	Преодоление дистанции 2500 м без учета времени. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1	0	1		Тестирование;
47.	Волейбол. ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы.	1	1	0		Устный опрос;
48.	ТБ при работе с н/м. Ловля н/м после броска партнера, с хлопками в разных положениях рук. Техника передвижений, остановок и стоек.	1	0	0		Наблюдение;
49.	Боковая подача. Учебная игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1	0	0		Наблюдение;
50.	Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Зачет;

51.	Техника приёма и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Наблюдение;
52.	Передвижение в стойке: приставным, скрестным, двойной шаг.	1	1	0		Устный опрос;
53.	Выход к мячу, двойной шаг, остановка, приём-передача мяча. Подвижная игра "Пионербол".	1	0	0		Наблюдение;
54.	Боковая подача. Учебная игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1	0	0		Наблюдение;
55.	ТБ. Метание малого мяча на дальность и в вертикальную мишень.	1	1	0		Письменный контроль;
56.	Контроль: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1	0	1		Зачет;
57.	Контроль: бег на 30 м, 60 м из положения "высокий старт". Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1	0	1		Зачет;
58.	Бег на средние дистанции. Подвижная игра "Вызов номеров"	1	0	0		Наблюдение;
59.	Контроль: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Подвижная игра "Охотники с мячом"	1	0	1		Зачет;
60.	Контроль: метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Подвижная игра "Броски мяча по кругу"	1	0	1		Зачет;
61.	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	0	0		Наблюдение;
62.	Полоса препятствий. Подвижная игра "Перестрелка".	1	0	0		Наблюдение;
63.	История развития футбола как вида спорта. Бег, перемещения.	1	1	0		Устный опрос;

64.	Основные правила игры в футбол. Остановки, повороты. Подвижная игра "Перебежки"	1	0	0		Наблюдение;
65.	Остановка мяча внутренней частью стопы. П/и "Попади в квадраты".	1	0	1		Тестирование;
66.	Остановка ногой катящегося мяча сверху. П/и "Вышибай из круга"	1	0	0		Наблюдение;
67.	Ведение мяча внешней стороной стопы. П/и "Сыграй точно".	1	0	0		Наблюдение;
68.	Удары по мячу внутренней частью стопы. П/и "Мяч в круге".	1	0	0		Наблюдение;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	22		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Комплексная программа физического воспитания 1– 11-х классов/Лях В.И., Зданевич А.А., "Министерство Просвещение"

Практикум по теории и методике физического воспитания/Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru/>

<https://levico.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- 1 Козел гимнастический
- 2 Канат для лазанья
- 3 Стенка гимнастическая
- 4 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 5 Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
- 6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 7 Палка гимнастическая
- 8 Скакалка детская
- 9 Мат гимнастический
- 10 Гимнастический подкидной мостик
- 11 Кегли
- 12 Обруч детский
- 13 Рулетка измерительная
- 14 Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 15 Сетка волейбольная
- 16 Аптечка

