

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
МКУ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ТАНДИНСКОГО КОЖУУНА
МБОУ СОШ с.БАЙ-ХААК

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
Янов Янов К.А.
Протокол №1
от 28.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместителем по УВР
Оюн Р.Т. Оюн Р.Т.
от 28.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3191272)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 классов

с. Бай-Хаак 2023

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 часов.

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 «наступления»; 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	1	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4						

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10						
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-	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной	Устный	https://resh.edu.ru
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной	Работа на	https://resh.edu.ru
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники	Устный опрос;	https://resh.edu.ru

3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими	Работа на	https://resh.edu.ru
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
3.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
3.13	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	0		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru

3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос .	https://resh.edu.ru
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности	1	0	0		разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru

3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Устный опрос	https://resh.edu.ru
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		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0		разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.26	Модуль «Кроссовая подготовка». Кроссовый бег по кругу 500 метров	1	0	0		контролируют технику выполнения спуска другими учащимися,	Работа на	https://resh.edu.ru
3.27	Модуль «Кроссовая подготовка». Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой.	1	0	0		контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
3.28	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1000 метров	1	0	0		контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru

3.29	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1500 метров	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
3.30	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1500 метров	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
3.31	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 2000 метров	1	0	0		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
3.32	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;	https://resh.edu.ru
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru

3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». · Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	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;	https://resh.edu.ru
3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». · Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru

3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.40	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.41	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.42	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		46						
Раздел 4. СПОРТ								

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
2.	Древние Олимпийские игры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. челночного бега 3x10 м.	1	0	0		Работа на уроке;
4.	Показатели здоровья человека. Бег с ускорением на 30 метров.	1	0	0		Работа на уроке;
5.	Беговые упражнения на выносливость. Бег на 60 м с высокого старта.	1	0	0		Работа на уроке;
6.	Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги».)	1	0	0		Работа на уроке;

7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	0	0		Работа на уроке;
8.	Бег на средние дистанции 1000 м.	1	0	0		Работа на уроке;
9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	1	0	0		Работа на уроке;
10.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	0	0		Работа на уроке;
11.	Метание набивного мяча.	1	0	0		Работа на уроке;
12.	Переменный бег.	1	0	0		Работа на уроке;
13.	Гладкий бег (1500 м без учета времени).	1	0	0		Работа на уроке;
14.	Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	1	0	0		Устный опрос;

15.	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	1	0	0		Работа на уроке;
16.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	0	0		Устный опрос;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1	0	0		Устный опрос;
18.	Строевые команды, передвижение строем. Висы.	1	0	0		Устный опрос;
19.	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1	0	0		Устный опрос;
20.	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	0	0		Устный опрос;
21.	Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	1	0	0		Устный опрос;
22.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	0		Устный опрос;
23.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	0		Устный опрос;
24.	Акробатика. Лазание	1	0	0		Устный опрос;
25.	Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два слитных кувырка вперед.	1	0	0		Устный опрос;

26.	Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	1	0	0		Работа на уроке;
27.	Акробатика: два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	1	0	0		Работа на уроке;
28.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в два приема.	1	0	0		Работа на уроке;
29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	0	0		Работа на уроке;
30.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	0	0		Работа на уроке;
31.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и черезсетку.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
32.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0		Работа на уроке;

33.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	0	0		Работа на уроке;
34.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку.	1	0	0		Работа на уроке;
35.	Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	0		Работа на уроке;
36.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Движение – основа здоровья. Ведение мяча.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
37.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	0	0		Работа на уроке;
38.	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0		Работа на уроке;
39.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	0		Устный опрос;
40.	Подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	0		Устный опрос;
41.	Повороты без мяча и с мячом после ведения.	1	0	0		Устный опрос;

42.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	0		Работа на уроке;
43.	Показатели здоровья человека. Работа с мячом.	1	0	0		Работа на уроке;
44.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	0	0		Работа на уроке;
45.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	0		Работа на уроке;
46.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	0		Работа на уроке;
47.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	0		Работа на уроке;
48.	Обучение технике броска.	1	0	0		Работа на уроке;
49.	Обучение технике броска.	1	0	0		Работа на уроке;
50.	Основные приемы игры в баскетбол.	1	0	0		Работа на уроке;
51.	Освоение командных взаимодействий.	1	0	0		Работа на уроке;
52.	ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами».	1	0	0		Работа на уроке;
53.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.	1	0	0		Работа на уроке;
54.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м с в/с.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;

55.	Низкий и высокий старт. Финальное усилие. Правила соревнований в беге. Бег 60м на результат. Эстафетный бег.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
56.	Бег на выносливость 1000 м на результат.	1	0	0		Устный опрос;
57.	Техника челночного бега 3x10 м.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
58.	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную, на дальность).	1	0	0		Устный опрос;
59.	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
60.	Бег на выносливость 1500 м.	1	0	0		Работа на уроке;
61.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	0	0		Зачет;
62.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	0	0		Зачет;
63.	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат.	1	0	0		Зачет;
64.	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол, техника игры.	1	0	0		Устный опрос;

65.	Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы.	1	0	0		Устный опрос;
66.	Удары серединой и внутренней частью подъема стопы.	1	0	0		Устный опрос;
67.	Футбол. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой.	1	0	0		Устный опрос;
68.	Правила игры в футбол. Учебная игра.	1	0	0		Работа на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 5-7 класс: пособия для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 5-7 класс учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 13 изд.-М.: Просвещение, 2012.- 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион

Спортивный зал

Скамейка гимнастическая

Мат гимнастический

Волейбольная сетка

Баскетбольный щит

Канат гимнастический

Разметка для бега, прыжков, подвижных игр

Конусы

Фишки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Мяч волейбольный

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный