

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 13
МБОУ СОШ №13

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУСОШ № 13 ст. Надёжной
_____ Л.А.Сероштанова

"31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУСОШ №13
ст.Надёжной
_____ Ж.С.Макартычан

"31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5341704)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Маглатов Андрей Николаевич
учитель физической культуры

ст. Надёжная 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 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 «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	1	0	0	02.09.2022 05.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	https://урок.рф
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	https://урок.рф
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	06.09.2022 09.09.2022	осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	https://урок.рф
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	12.09.2022 16.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	https://урок.рф
Итого по разделу		3						

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	19.09.2022 21.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	https://урок.рф
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	https://урок.рф
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	22.09.2022 26.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	https://урок.рф
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	https://урок.рф
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	https://урок.рф

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	27.09.2022 30.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа;	https://урок.рф
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	03.10.2022 06.10.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Практическая работа;	https://урок.рф
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;	Практическая работа;	https://урок.рф
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	07.10.2022 11.10.2022	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Практическая работа;	https://урок.рф

2.10	Ведение дневника физической культуры	0	0	0		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://урок.рф
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	12.10.2022 16.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://урок.рф
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	17.10.2022 20.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Устный опрос;	https://урок.рф

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	21.10.2022 25.10.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.6.	Упражнения на развитие координации	0	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0	0	0		составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	0	09.02.2023 16.02.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Устный опрос;	https://урок.рф
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	17.02.2023 21.02.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	https://урок.рф

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	0	22.02.2023 28.02.2023	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	0	01.03.2023 07.03.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	08.03.2023 13.03.2023	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0	0	0		уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Практическая работа;	https://урок.рф

3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	0	01.02.2023 08.02.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://урок.рф
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0	26.10.2022 31.10.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях	1	0	0	01.10.2022 02.10.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0	10.04.2023 12.04.2023	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	https://урок.рф

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	0	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	0	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	https://урок.рф
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	2	0	0	13.04.2023 18.04.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0	01.04.2023 04.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;	Практическая работа;	https://урок.рф

3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> 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	05.04.2023 09.04.2023	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1	0	0	19.04.2023 22.04.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0	0	0		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0	0	0		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	https://урок.рф

3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.31.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	https://урок.рф

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	24.11.2022 27.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	0	28.11.2022 01.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	0	02.12.2022 09.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	0	0	10.12.2022 15.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	0	16.12.2022 20.12.2022	описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;	Практическая работа;	https://урок.рф

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	3	0	0	21.12.2022 30.12.2022	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;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	0	10.01.2023 16.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	17.01.2023 19.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	0	20.01.2023 24.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://урок.рф

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	0	0	25.01.2023 31.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0	14.03.2023 16.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	17.03.2023 20.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	21.03.2023 23.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	https://урок.рф
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	24.03.2023 26.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	https://урок.рф

3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	27.03.2023 28.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическая работа;	https//урок.рф
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	29.03.2023 31.03.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;	Практическая работа;	https//урок.рф
Итого по разделу		53						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7	0	0	23.04.2023 11.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https//урок.рф
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по т/б. Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Физическое развитие человека, физическая подготовка ее связь с укреплением здоровья, физических качеств	1	0	0	06.09.2022	Практическая работа;
3.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
4.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры	1	0	0	13.09.2022	Практическая работа;
5.	Инструктаж по ТБ. История лёгкой атлетики. Эстафеты.	1	0	0	16.09.2022	Практическая работа;
6.	Бег на результат 60 м. Варианты челночного бега.	1	0	0	20.09.2022	Практическая работа;
7.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	0	0	23.09.2022	Практическая работа;
8.	Бег 1000м. Подвижные игры.	1	0	0	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;
10.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
11.	Инструктаж по ТБ. История футбола. Основные правила в футбол. Эстафеты	1	0	0	07.10.2022	Контрольная работа;

12.	Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости	1	0	0	11.10.2022	Практическая работа;
13.	Удары по воротам и игра вратаря. Игра в мини-футбол.	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа;
14.	Комбинации из освоенных элементов (ведение, удар, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам).	1	0	0	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Закрепление технических приемов.	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
16.	Инструктаж по ТБ Истории кросса. ОФП.	1	0	0	25.10.2022	Практическая работа;
17.	Бег ходьбой до 8 минут. Подвижные игры.	1	0	0	28.10.2022	Практическая работа;
18.	Бег 1,5 км.	1	0	0	08.11.2022	Практическая работа;
19.	Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;
20.	Стойки и перемещения игрока.	1	0	0	15.11.2022	Практическая работа;
21.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	0	0	18.11.2022	Практическая работа;
22.	Ведение мяча по прямой с изменением направления	1	0	0	22.11.2022	Практическая работа;
23.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;
24.	Передача мяча в парах, тройках.	1	0	0	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;

26.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.	1	0	0	06.12.2022	Практическая работа;
27.	Остановка в два шага. Правила игры.	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;
28.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	0	0	13.12.2022	Практическая работа;
29.	Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Учебная игра.	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
30.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	0	0	20.12.2022	Практическая работа;
31.	Взаимодействие двух игроков. Развитие координационных способностей .	1	0	0	23.12.2022	Практическая работа;
32.	Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).	1	0	0	27.12.2022	Практическая работа;
33.	Учебная игра в баскетболе.	1	0	0	30.12.2022	Практическая работа;
34.	Инструктаж по т/б. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	0	0	10.01.2023	Практическая работа;
35.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.	1	0	0	13.01.2023	Практическая работа;
36.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойки, остановки, ускорения).	1	0	0	17.01.2023	Практическая работа;
37.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
38.	Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1	0	0	24.01.2023	Практическая работа;
39.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;

40.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	0	0	31.01.2023	Практическая работа;
41.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
42.	Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	07.02.2023	Практическая работа;
43.	Инструктаж по ТБ. История гимнастики. Подвижные игры.	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
44.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и слиянием в движении. Кувырок вперед в группировке.	1	0	0	14.02.2023	Практическая работа;
45.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;
46.	Перестроение из колонны по два в колонну по четыре. ОРУ в парах.	1	0	0	21.02.2023	Практическая работа;
47.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	1	0	0	28.02.2023	Практическая работа;
48.	Подтягивание из вися: на высокой перекладине, лежа на низкой перекладине.	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
49.	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	0	0	07.03.2023	Практическая работа;
50.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа;
51.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	14.03.2023	Практическая работа;

52.	Упражнения для развития силы рук, силы ног, быстроты движений (скоростных способностей).	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
53.	Упражнения для развития двигательной ловкости, выносливости.	1	0	0	21.03.2023	Практическая работа;
54.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1	0	0	24.03.2023	Практическая работа;
55.	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	0	0	04.04.2023	Практическая работа;
56.	Т.Б. на уроках к/п. Ходьба и бег по пересечённой местности в гору и с горы.	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
57.	Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин.	1	0	0	11.04.2023	Практическая работа;
58.	Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин.	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;
59.	Умеренный темп бега до 1000 м.	1	0	0	18.04.2023	Практическая работа;
60.	Бег 30 метров. С/И	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;
61.	Бег 60 метров. С/И	1	0	0	25.04.2023	Практическая работа;
62.	Бег 60м.	1	0	0	28.04.2023	Практическая работа;
63.	Прыжки в длину с места.	1	0	0	02.05.2023	Практическая работа;
64.	Прыжки в длину с места.	1	0	0	05.05.2023	Практическая работа;
65.	Метание на дальность.	1	0	0	12.05.2023	Практическая работа;
66.	Метание мяча на дальность	1	0	0	16.05.2023	Практическая работа;
67.	Челночный бег 3x10. С/И	1	0	0	19.05.2023	Практическая работа;

68.	Бег 1000м.Эстафеты.	1	0	0	23.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9кл.: пособие для учителей образоват. организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014г

4.Физическая культура Методические рекомендации

М.Я.Виленский,В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского

М.:Просвещение,2014г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/>

[https://www.youtube.com > watch](https://www.youtube.com/watch)

<http://www.edu.ru>

<http://window.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Ноутбук

Мультимедийный проектор

Колонки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, скакалки, маты, обручи, скамейки, навесные перекладины, шведская стена, стойки, фишки.

