


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Администрация города Переславля-Залесского

МОУ СШ № 2

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 31.08.2022
Руководитель ШМО  /Васильева М.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Самсонов А.М.
учитель физической культуры

Переславль-Залесский 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

<i>Универсальные</i>	<i>познавательные</i>	<i>действия:</i>
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	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	05.09.2022	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	08.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	10.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	12.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.3.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	14.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.4.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	16.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	17.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
2.8.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	20.09.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.9	Ведение дневника физической культуры	1	0	0	21.09.2022	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
Итого по разделу		7						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	22.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	23.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	26.09.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	29.09.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
3.5.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	03.10.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	07.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	10.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	13.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	0	20.10.2022 21.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	0	24.10.2022 27.10.2022	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	0	08.11.2022 10.11.2022	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	14.11.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0	17.11.2022 18.11.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0	24.11.2022 25.11.2022	разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0	29.11.2022 01.12.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0	06.12.2022 08.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	13.12.2022 15.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	20.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
3.21.	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	22.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	23.12.2022 27.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
3.23.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	29.12.2022	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	12.01.2023 13.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	0	17.01.2023 19.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	26.01.2023 27.01.2023	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;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0	31.01.2023 02.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	0	09.02.2023 10.02.2023	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;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0	14.02.2023 16.02.2023	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://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	21.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	23.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	0	02.03.2023 03.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча«змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
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	12	0	0	07.03.2023 30.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темаурока	Количествовочасов			Дата изучения	Виды, формыконтро ля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Проект «Древние олимпийскиегры»	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1	0	1	08.09.2022	Тестирование;
5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
6.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
7.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	20.09.2022	Подготовка к выполнению норматива;
8.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	0	22.09.2022	Подготовка к выполнению норматива;

9.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0	27.09.2022	Подготовка к выполнению норматива;
10.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	30.09.2022	Зачет;
11.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	04.10.2022	Подготовка к выполнению норматива;
12.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1	07.10.2022	Зачет;
13.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0	11.10.2022	Подготовка к выполнению норматива;

14.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	1	14.10.2022	Тестирование;
15.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	20.10.2022	Подготовка к выполнению норматива;
16.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	0	21.10.2022	Подготовка к выполнению норматива;
17.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	1	25.10.2022	Тестирование;
18.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос;
19.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	0	08.11.2022	Подготовка к выполнению норматива;
20.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	0	11.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
21.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	15.11.2022	Подготовка к выполнению норматива;
22.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	17.11.2022	Тестирование;

23.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	22.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
24.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1	25.11.2022	Зачет;
25.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	29.11.2022	Подготовка к выполнению норматива;
26.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	01.12.2022	Подготовка к выполнению норматива;
27.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	06.12.2022	Подготовка к выполнению норматива;

28.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	08.12.2022	Тестирование;
29.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	13.12.2022	Подготовка к выполнению норматива;
30.	Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1	15.12.2022	Зачет;
31.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	20.12.2022	Подготовка к выполнению норматива;
32.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	22.12.2022	Подготовка к выполнению норматива;
33.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0	23.12.2022	Подготовка к выполнению норматива;

--	--	--	--	--	--	--

34.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	27.12.2022	Тестирование;
35.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0	29.12.2022	Подготовка к выполнению норматива;
36.	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0	10.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
37.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	12.01.2023	Подготовка к выполнению норматива;
38.	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	17.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

39.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	19.01.2023	Зачет;
40.	Способы самостоятельного освоения подъема на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0	24.01.2023	Подготовка к выполнению норматива;
41.	Техника подъема на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0	26.01.2023	Подготовка к выполнению норматива;
42.	Способы самостоятельного освоения подъема на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0	27.01.2023	Подготовка к выполнению норматива;
43.	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1	31.01.2023	Тестирование;
44.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	02.02.2023	Подготовка к выполнению норматива;
45.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	1	0	0	07.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	09.02.2023	Подготовка к выполнению норматива;

47.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0	14.02.2023	Подготовка к выполнению норматива;
48.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	16.02.2023	Подготовка к выполнению норматива;
49.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	21.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
50.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	23.02.2023	Зачет;
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	0	28.02.2023	Подготовка к выполнению норматива;
52.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	02.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

53.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	09.03.2023	Подготовка к выполнению норматива;
54.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	10.03.2023	Подготовка к выполнению норматива;
55.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	14.03.2023	Зачет;
56.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0	16.03.2023	Подготовка к выполнению норматива;
57.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	31.03.2023	Подготовка к выполнению норматива;
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	04.04.2023	Подготовка к выполнению норматива;

59.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0	07.04.2023	Подготовка к выполнению норматива;
60.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	13.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	14.04.2023	Подготовка к выполнению норматива;
62.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	18.04.2023	Подготовка к выполнению норматива;
63.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1	21.04.2023	Тестирование;
64.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	25.04.2023	Подготовка к выполнению норматива;

65.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	27.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
66.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	04.05.2023	Зачет;
67.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	05.05.2023	Подготовка к выполнению норматива;
68.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1	12.05.2023	Зачет;

69.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	18.05.2023	Подготовка к выполнению норматива;
70.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	23.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /Мво образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2022.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2022.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://gto.ru/>

<https://infourok.ru/>

<https://www.infosport.ru/>

<https://fizkulturana5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: № п/п Материально – техническое обеспечение

- Кол-во 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гиря (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 2
- 6 Набор гимнастических матов 3
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольная сетка 1
- 15 Мячи волейбольные 5
- 16 Мячи футбольные 2
- 17 Теннисные столы 1
- 18 Ракетки для настольного тенниса 6
- 19 Лыжи беговые 8 пар
- 20 Крепления жесткие 8 пар
- 21 Палки лыжные 8 пар
- 22 Секундомер электронный 1
- 23 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 24 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 25 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор

