

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа «Рязанские сады» муниципального образования –
Старожилковский муниципальный район Рязанской области


РАССМОТРЕНО

На заседании
методического совета

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР


Зайкина И.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Комарова М.М.
Приказ №78/3 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

Учитель: Скрыпников Д.С.

Рязанские Сады 2023

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		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		составляют дневник физической культуры;	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	2	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	2	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	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;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		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;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	2	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0		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;	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html	
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html	
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/	
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html	
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/	
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу»,	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html	
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	1	0	0		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	
Итого по разделу		1							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	6					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
2.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
3.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
4.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
5.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
7.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней	1	0	0		Практическое занятие.

8.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	0	0		Практическое занятие.
9.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
10.	«Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	0		Практическое занятие.
11.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	0		Практическое занятие.
12.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий.	1	0	0		Практическое занятие.
13.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0		Практическое занятие.
14.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Практическое занятие.

15.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	0		Практическое занятие.
16.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	0		Практическое занятие.
17.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	0		Практическое занятие.
18.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики.	1	0	0		Практическое занятие.
19.	«Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке.	1	0	0		Практическое занятие.

20.	Кувырки вперёд ноги«скрестно».	1	0	0		Практическое занятие.
21.	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	0	0		Практическое занятие.
22.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).	1	0	0		Практическое занятие.
23.	Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	0		Практическое занятие.
24.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	0		Практическое занятие.
25.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90.	1	0	0		Практическое занятие.
26.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: лёгкие подпрыгивания.	1	0	0		Практическое занятие.
27.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: подпрыгивания толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическое занятие.
28.	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0		Практическое занятие.
29.	Упражнения на гимнастической лестнице: лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	0	0		Практическое занятие.
30.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	0		Практическое занятие.
31.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0		Практическое занятие.

32.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0	0		Практическое занятие.
33.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	0		Практическое занятие.
34.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка».	1	0	0		Практическое занятие.
35.	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	0		Практическое занятие.
36.	Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка».	1	0	0		Практическое занятие.
37.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка».	1	0	0		Практическое занятие.
38.	Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.	1	0	0		Практическое занятие.
39.	«Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	0		Практическое занятие.
40.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	0		Практическое занятие.
41.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	1	0	0		Практическое занятие.
42.	Ведение мяча на месте и в движении «по кругу» и «змейкой».	1	0	0		Практическое занятие.
43.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места.	1	0	0		Практическое занятие.
44.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	0		Практическое занятие.

45.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0		Практическое занятие.
46.	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча.	1	0	0		Практическое занятие.
47.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	0		Практическое занятие.
48.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками.	1	0	0		Практическое занятие.
49.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	0		Практическое занятие.
50.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0		Практическое занятие.
51.	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	0		Практическое занятие.
52.	Остановка катящегося мяча способом «наступления».	1	0	0		Практическое занятие.
53.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	0		Практическое занятие.
54.	Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	0		Практическое занятие.
55.	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	0		Практическое занятие.
56.	Проект «История возникновения игры футбол».	1	0	0		Практическое занятие.
57.	Составление дневника физической культуры.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.

58.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.
59.	Выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Способы измерения и оценивания осанки.	1	0	0		Практическое занятие.
60.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условия.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.
61.	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.
62.	Промежуточная аттестация. Нормативы физического развития. Итоговый тест.	1	1	0		Практическое занятие. Тестирование.
63.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	1	0	0		Практическое занятие.
64.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.
65.	Определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	0	0		Практическое занятие.

66.	Составление индивидуального режима дня.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.
67.	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1	0	0		Практическое занятие.
68.	«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.	1	0	0		Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	6		

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>

<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>

<https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html>

<https://user.gto.ru/#gto-method>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь.

