1. **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
2. **гимназия № 79**
3. 

|  |
| --- |
| **Рабочая программа**  |
| **по физической культуре****для 5 кл.** |
|  |
| **на 2022-2023 учебный год** |
| **Учитель физической культуры:****О.Л.Борщева** |

1.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Рабочая программа по физической культуре для 5-х классов составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287).
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 18.03.2022 №1/22).
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ гимназии № 79.
6. Учебный план гимназии на 2022-2023 учебный год.
7. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 г. N 90 «Об утверждении [государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО](http://docs.cntd.ru/document/420208319))

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 спосбностей 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», котороепредставляется 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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

## Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

## Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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** | **Элексы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.5 |  | 0.5 |  | осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Практическая работа |  |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.5 |  | 0.5 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Практическая работа |  |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 0.5 |  | 0.5 |  | задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; | Практическая работа |  |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0.5 |  | 0.5 |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Практическая работа |  |
| Итого по разделу | 2 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.5 |  | 0.5 |  | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; | Практическая работа |  |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.5 |  | 0.5 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Практическая работа |  |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.5 |  | 0.5 |  | сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; | Практическая работа |  |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.5 | 1 | 0.5 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Контрольная работа |  |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.5 |  | 0.5 |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; | Практическая работа |  |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 |  | 0.5 |  | сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; | Практическая работа |  |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.5 |  | 0.5 |  | составляют дневник физической культуры; | Практическая работа |  |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 |  | 0.5 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Практическая работа |  |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 |  | 0.5 |  | сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; | Практическая работа |  |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.5 |  | 0.5 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Практическая работа |  |
| Итого по разделу | 5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  | 1 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Практическая работа |  |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 |  | 1 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | Практическая работа |  |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 |  | 1 |  | составляют содержание занятия по развитию координациис использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; | Практическая работа |  |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 |  | 1 |  | 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 |  |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 |  | 1 |  | записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; | Практическая работа |  |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 |  | 1 |  | составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры; | Практическая работа |  |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 |  | 1 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | Практическая работа |  |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 |  | 1 |  | совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; | Практическая работа |  |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 |  | 1 |  | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; | Практическая работа |  |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 | 1 |  |  | разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; | Контрольная работа |  |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 |  | 1 |  | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Практическая работа |  |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; | Практическая работа |  |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом«удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; | Практическая работа |  |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1 |  | 1 |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа |  |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 |  | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; | Практическая работа |  |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 1 |  |  | разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; | Контрольная работа |  |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 1 |  | 1 |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Практическая работа |  |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; | Практическая работа |  |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1 |  | 1 |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; | Практическая работа |  |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 1 |  | 1 |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; | Практическая работа |  |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега** | 1 |  | 1 |  | разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; | Практическая работа |  |
| 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** | 1 | 1 |  |  | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Контрольная работа |  |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 1 |  | 1 |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; | Практическая работа |  |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 |  | 1 |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; | Практическая работа |  |
| 3.25. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1 |  | 1 |  | разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; | Практическая работа |  |
| 3.26. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | 1 |  | 1 |  | контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Практическая работа |  |
| 3.27. | 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 |  | 1 |  | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; | Практическая работа |  |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 1 |  |  | повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; | Контрольная работа |  |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  | 1 |  | контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа |  |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  | 1 |  | контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа |  |
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 |  | разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; | Практическая работа |  |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 1 |  | 1 |  | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; | Практическая работа |  |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 |  | 1 |  | описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; | Практическая работа |  |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении** | 1 |  | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Практическая работа |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и****«змейкой»** | 1 | 1 |  |  | описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; | Контрольная работа |  |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 0.5 |  | 0.5 |  | 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 |  |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 0.5 |  | 0.5 |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); | Практическая работа |  |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 0.5 |  | 0.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; | Практическая работа |  |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 0.5 |  | 0.5 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Практическая работа |  |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении** | 0.5 |  | 0.5 |  | 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;; | Практическая работа |  |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении** | 0.5 |  | 0.5 |  | 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 |  |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 0.5 |  | 0.5 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическая работа |  |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 0.5 |  | 0.5 |  | определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; | Практическая работа |  |
| 3.44. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 0.5 |  | 0.5 |  | разучивают технику обводки учебных конусов;; | Практическая работа |  |
| 3.45. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 0.5 |  | 0.5 |  | описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; | Практическая работа |  |
| 3.46. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 0.5 |  | 0.5 |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | Практическая работа |  |
| 3.47. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 0.5 |  | 0.5 |  | контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа |  |
| Итого по разделу | 41 |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 20 |  | 20 |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа |  |
| Итого по разделу | 20 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 6 | 62 |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 2. | Легкая атлетика. Спринтерский бег | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 3. | Техника спринтерского бега | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 4. | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 5. | Легкая атлетика. Метание малого мяча с разбега. Тестирование бега 60 м  | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 6. | Метание малого мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 7. | Метание малого мяча.Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 8. | Бег на длинные дистанции Тестирование метания малого мяча | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 9. | Тестирование бега 1000 м | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 10. | Тестирование 6-ти минутного бега  | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 11. | Спортивные игры | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 12. | Развитие ловкости и координации движения | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 13. | Развитие ловкости и координации движения | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 14. | Совершенствование изученных упражнений | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 15. | Тактика игры в баскетбол | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 16. | Тактика игры в баскетбол | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 17. | Тактика игры в баскетбол | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 18. | Тактика игры в баскетбол | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 19. | Основы знаний.Кувырок вперед и назад | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 20. | Кувырок вперед и назад | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 21. | Акробатика Лазание Бревно | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 22. | АкробатикаЛазание Бревно | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 23. | Акробатика Бревно Канат | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 24. | Акробатика Бревно Канат | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 25. | КанатБревно Упражнения в висе | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 26. | Упражнения в висеКанат | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 27. | Упражнения в висе | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 28. | Упражнения в висеОпорный прыжок | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 29. | Упражнения в висеОпорный прыжок | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 30. | Опорный прыжокСкакалка | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 31. | Опорный прыжок | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 32. | Комплексное развитие двигательных качеств | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 33. | Лыжная подготовка | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 34. | Лыжные ходы. Стойки при спусках | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 35. | Одновременно бесшажный ход | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 36. | Лыжные ходыПодъем «полуелочкой» | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 37. | Лыжные ходыПодъемы и торможение | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 38. | Лыжные ходы. Подъем и торможениеПовороты переступанием | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 39. | Подъем и торможение. Повороты переступанием | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 40. | Лыжные ходыПовороты переступанием | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 41. | Лыжные ходы. Повороты переступанием | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 42. | Лыжные ходы | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 43. | Баскетбол | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 44. | БаскетболПередвижения и перемещения | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 45. | Ловля и передача мячаТестирование подтягивания | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 46. | Ведение и броски мяча | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 47. | Ведение и броски мяча | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 48. | Тактика игры в б/болТестирование броска н/мяча | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 49. | Тактика игры в защите | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 50. | *Футбол».* Удар по неподвижному мячу | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 51. | *Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 52. | *Футбол».* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 1 |  |  | Практическая работа |
| 53. | *Футбол».* Ведение футбольного мяча | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 54. | *Футбол».* Обводка мячом ориентиров | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 55. | Прыжок в высоту Баскетбол | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 56. | Баскетбол | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 57. | Баскетбол | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 58. | Старт с опорой на одну руку | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 59. | Спринтерский бегМетание м/мяча | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 60. | Спринтерский бегМетание м/мяча | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 61. | Метание м/мячаПрыжки в длину | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 62. | Метание м/мячаПрыжки в длину | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 63. | Бег на длинную дистанциюПрыжки в длину | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 64. | Прыжки в длину Бег на длинную дистанцию | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 65. | Бег на длинную дистанцию | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 66. | Легкая атлетикаСпортивные игры | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 67. | Спортивные игры | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| 68. | ТБО на уроках л/атлетикиПрыжок в высоту | 1 |  | 1 |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 6 | 62 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура: 5-6-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций под ред. М.Я.Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.- 239с

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура: 5-6-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций под ред. М.Я.Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.- 239с

2. .Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 5 класс. – М.:ВАКО, 2015. – 272с. – ( В помощь школьному учителю)

3. В.И.Лях, А.А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М.: Просвещение, 2012 – 9 издание,

127с.

4. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с.

5. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.

6. Н.М.Вилкова Справочник учителя физической культуры / сост.Н.М.Вилкова. – Волгоград:Учитель, 2016. – 118с

7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М: Вако, 2010. - 400 с.

8. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.

9. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования /B.C. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2010. - 144 с

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- комплект оборудования для гимнастики;

- комплект оборудования для ОФП;

- комплект оборудования для легкой атлетики;

- комплект оборудования для баскетбола;

- комплект оборудования для волейбола.

# - комплект оборудования для лыжной подготовки

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- комплект оборудования для гимнастики;

- комплект оборудования для ОФП;

- комплект оборудования для легкой атлетики;

- комплект оборудования для баскетбола;

- комплект оборудования для волейбола.

- комплект оборудования для лыжной подготовки