Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрации Крутинского муниципального района Омской области

МБОУ «Яманская СОШ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом	Методическим советом	Директор школы
_____Мельникова Е.В	_____Заборских А.А.	_____Мельникова Е.В.
Протокол №5 от «23» 04 2022 г.	Протокол № 5 от «23» 04 2022 г.	Приказ №24 от «23» 04 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 16F0AD0083ADF1AE46921D68F5AF8AAC
Владелец: Мельникова Елена Витальевна
Действителен: с 13.08.2021 до 13.11.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4517845)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Меркулов Юрий Викторович
учитель физической культуры

С. Яман 2022 год

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).

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;

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 понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,25				приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
1.2	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25				характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	**0,5**						
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25				знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25				устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25				знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,25				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,25				измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25				составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25				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.);; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0,25				выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,25				измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0,25				составляют дневник физической культуры;	Устный	https://resh.edu.

							опрос; Практическая работа;	ru/
	Итого по разделу	**2,5**						
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.		0,25					Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.2.		0,5					Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.3.		0,5					Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	6				повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения ритмической гимнастики	2				повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						различной конфигурации);		
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2				знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.7.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Беговые упражнения	4				наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.8.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3				описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.9.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в высоту с разбега	2				наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
3.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3				Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2				повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.13.	*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение одновременным одношажным ходом	3				повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.14.	*Модуль «Зимние виды спорта».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	3				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление	2				наблюдают и анализируют образец	Устный	https://resh.edu.

	небольших трамплинов при спуске с пологого склона					преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;	опрос; Практическая работа;	ru/
3.16.	*Модуль «Зимние виды спорта».* Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2				знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.17.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста без мяча	6				совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.18.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.19.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Игровые действия в волейболе	8				совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
3.20.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по катящемуся мячу с разбега	4				совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.21.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	**59,25**						

	Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	**8**						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**70**						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	Т-1 Лёгкая атлетика	**8**				
1	Инструктаж по Т.Б . Миф о зарождении олимпийских игр. Техника бега с высокого старта.	1				Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника стартового разгона и бега по дистанции. Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1				Устный опрос; Практическая работа;
3	Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1				Устный опрос; Практическая работа;

4	Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Правила составления индивидуального режима дня.	1				Устный опрос; Практическая работа;
5	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				Устный опрос; Практическая работа;
6	Техника метания мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте. Развитие силы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
7	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции.	1				Устный опрос; Практическая работа;
8	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 2 Баскетбол	**10**				
9	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1				Устный опрос; Практическая работа;
10	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1				Устный опрос; Практическая работа;
11	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1				Устный опрос; Практическая работа;
12	Техника ведения баскетбольного мяча.	1				Устный опрос; Практическая

						работа;
13	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
14	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения .	1				Устный опрос; Практическая работа;
15	Техника передачи баскетбольного во время его ведения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
16	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
17	Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	1				Устный опрос; Практическая работа;
18	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 3 Гимнастика	**12**				
19	Инструктаж по Т.Б. История развития гимнастики. Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей.	1				Устный опрос; Практическая работа;
20	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки .	1				Устный опрос; Практическая работа;
21	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища.	1				Устный опрос;

						Практическая работа;
22	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1				Устный опрос; Практическая работа;
23	Техника кувырка вперед в группировке.	1				Устный опрос; Практическая работа;
24	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно .	1				Устный опрос; Практическая работа;
25	Техника кувырка назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1				Устный опрос; Практическая работа;
26	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1				Устный опрос; Практическая работа;
27	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1				Устный опрос; Практическая работа;
28	Техника передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке.	1				Устный опрос; Практическая работа;
29	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Комплекс упражнений на растягивание мышц.	1				Устный опрос; Практическая работа;
30	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных	1				Устный опрос; Зачет;

	упражнений.					Практическая работа;
	Т- 4 Лыжная подготовка	**12**				
31	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1				Устный опрос; Практическая работа;
32	Развитие выносливости в процессе физической подготовки.	1				Устный опрос; Практическая работа;
33	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода.	1				Устный опрос; Практическая работа;
34	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода.	1				Устный опрос; Практическая работа;
35	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода.	1				Устный опрос; Практическая работа;
36	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом.	1				Устный опрос; Практическая работа;
37	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом.	1				Устный опрос; Практическая работа;
38	Техника подъема на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка».	1				Устный опрос; Практическая работа;

39	Техника спуска на лыжах с пологого склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
40	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
41	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
42	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 5 Волейбол	**10**				
43	Инструктаж по Т.Б. История развития волейбола. Правила игры в волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1				Устный опрос; Практическая работа;
44	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками сверху.	1				Устный опрос; Практическая работа;
45	Способы самостоятельного освоения приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1				Устный опрос; Практическая работа;
46	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1				Устный опрос; Практическая работа;
47	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1				Устный опрос; Практическая

						работа;
48	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1				Устный опрос; Практическая работа;
49	Техника нижней прямой подачи мяча.	1				Устный опрос; Практическая работа;
50	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней прямой подачи мяча.	1				Устный опрос; Практическая работа;
51	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1				Устный опрос; Практическая работа;
52	Способы самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху и снизу через сетку.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 6 Легкая атлетика	**12**				
53	Инструктаж поТ.Б. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				Устный опрос; Практическая работа;
54	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				Устный опрос; Практическая работа;
55	Техника высокого старта. Развитие быстроты.	1				Устный опрос; Практическая работа;
56	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финишированию. Эстафетный					Устный опрос;

	бег.					Практическая работа;
57	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие прыгучести.	1				Устный опрос; Практическая работа;
58	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».	1				Устный опрос; Практическая работа;
59	Техника метания мяча с разбега на дальность. Развитие силы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
60	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения метания мяча на дальность.	1				Устный опрос; Практическая работа;
61	Техника бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости.					Устный опрос; Практическая работа;
62	Техника бега на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие общей выносливости.					Устный опрос; Практическая работа;
63	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения бега на средние дистанции.					Устный опрос; Практическая работа;
64	Способы самостоятельного освоения техники бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости.					Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 7 Футбол	**6**				
65	Инструктаж поТ.Б. История развития	1				Устный

	футбола. Правила игры в футбол. Техника передачи мяча на разные расстояния.					опрос; Практическая работа;
66	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
67	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
68	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
69	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
70	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	ИТОГО:	**70**				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ М.Я.Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я Виленского. - М.: Просвещение, 2018.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://edsoo.ru , https://resh.edu.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Шведская стенка, перекладина, маты гимнастические, скамейки гимнастические, лыжи, мячи: баскетбольные; футбольные; волейбольные; скакалка, обруч, фишки, рулетка, секундомер.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Ноутбук. Экран (на штативе или навесной). Мультимедийный проектор.