

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ БСОШ № 2

УТВЕРЖЕНО
директор

_____ Н.А.Леванчук

Приказ №152/1

от "30" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3347140)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Андреев Михаил Владимирович
учитель физической культуры

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 (фактически будет дано 66 часов).

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».

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	0.5				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1				высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1				задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5				знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5				определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5				знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;	Устный опрос;	
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5				выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Устный опрос;	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5				составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос;	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5				приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5				разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5				измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5				проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос;	
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	0.25				записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Устный опрос;	
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25				разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25				разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25				составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос;	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5				составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос;	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	0.5				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Зачет;	
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Зачет;	

3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2				совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Зачет;	
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2				определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;	Зачет;	
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2				контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Зачет;	
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	3				контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет;	
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2				разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;		
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2				разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2				закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Зачет;	
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5						
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2.5				описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Зачет;	
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1.5				закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Зачет;	
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1.5				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;		
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	0.5						
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2.5				метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет;	
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	0.5				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;		

3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2.5				разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Зачет;	
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0						
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	0						
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0						
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0						
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0						
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0						
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1.5				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;		
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5				закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;		
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2				закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1.5				описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;		
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0.5				контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3				закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;		
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	3				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;		

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2.5				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;		
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;		
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5				закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;		
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;		
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1.5				описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;		
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1.5				описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;		
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1				описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;		
Итого по разделу		66						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	0						
Итого по разделу		0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по мерам безопасности.	1			01.09.2022	
2.	Обучение высокого старта с ускорением. Беговые упражнения	1			02.09.2022	
3.	Совершенствование высокого старта с ускорением от 10 до 15 м.	1			08.09.2022	
4.	Скоростной бег до 40 м. Подвижная казачья игра «Ловишка в кругу»	1			09.09.2022	
5.	Зачет. Спринтерский бег 30 м	1			15.09.2022	Зачет;
6.	Футбол. Удары по мячу (м) Подвижные игры (д)	1			16.09.2022	
7.	Обучение прыжка в длину способом «согнув ноги». Подвижные казачьи игры «Ловишка в кругу», «Ляпка»	1			22.09.2022	
8.	Совершенствование: прыжка в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1			23.09.2022	
9.	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1			29.09.2022	
10.	Зачет. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			30.09.2022	Зачет;
11.	Зачет - метание малого мяча.	1			06.10.2022	Зачет;
12.	Футбол. Учебная игра (м), Подвижные игры (д) Обучение прыжка в длину с места . Подвижная казачья игра «Чехарда»	1			07.10.2022	
13.	Зачет - бег на 1000м	1			13.10.2022	Зачет;

14.	Развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением)	1			14.10.2022	Устный опрос;
15.	Легкоатлетические эстафеты	1			20.10.2022	
16.	Совершенствование прыжковых упражнений	1			21.10.2022	
17.	Зачет. Прыжки в длину с места	1			27.10.2022	Зачет;
18.	Итоговый урок	1			28.10.2022	
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики	1			10.11.2022	
20.	Перестроения в шеренге колонне на месте	1			11.11.2022	
21.	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в различных сочетаниях	1			17.11.2022	
22.	Акробатические упражнения. Совершенствовать кувырок вперед (назад) в группировке, обучение кувырку вперед ноги скрестно с поворотом на 180.	1			18.11.2022	
23.	Акробатические упражнения. Кувырок назад в стойку на лопатках, упражнения в равновесии.	1			24.11.2022	
24.	Акробатические соединения.	1			25.11.2022	Устный опрос;
25.	Акробатические соединения.	1			01.12.2022	
26.	Зачет. Акробатическая комбинация	1			02.12.2022	Зачет;
27.	Совершенствование упражнений на освоение опорных прыжков. Обучение передвижениям по напольному гимнастическому бревну.	1			08.12.2022	

28.	Упражнения на освоение опорных прыжков: прыжок ноги врозь ч/з гимн. козла (м), прыжок на гимн. козла в упор присев и соскок (д).	1			09.12.2022	
29.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная казачья игра	1			15.12.2022	Устный опрос;
30.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.	1			16.12.2022	
31.	Упражнения для развития двигательных способностей (упр. в равновесии, с обручем, мячом...)	1			22.12.2022	
32.	Итоговый урок	1			23.12.2022	
33.	ТБ на уроках Спортивных игр	1			12.01.2023	
34.	Волейбол. Обучение стойки и передвижения игрока.	1			13.01.2023	
35.	Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте	1			19.01.2023	
36.	Обучение верхней передачи мяча над собой (и в парах)	1			20.01.2023	
37.	Обучение верхней передачи мяча над собой (и в парах)	1			26.01.2023	
38.	Обучение нижней передачи мяча над собой (и в парах)	1			27.01.2023	
39.	Обучение нижней передачи мяча над собой (и в парах)	1			02.02.2023	
40.	Обучение верхней прямой подаче мяча	1			03.02.2023	
41.	Учебные игры по сокращенным правилам	1			09.02.2023	
42.	Учебные игры по сокращенным правилам	1			10.02.2023	

43.	Баскетбол. Упражнения без мяча (основная стойка, передвижения в стойке, приставным шагом, с прыжками)	1			16.02.2023	
44.	Обучение ловле и передачи от груди (в парах, тройках, стоя на месте и в движении)	1			17.02.2023	
45.	Обучение ведению мяча (на месте, в движении, по прямой, «змейкой»)	1			02.03.2023	
46.	Обучение ведению мяча (на месте, в движении, по прямой, «змейкой»)	1			03.03.2023	
47.	Обучение броскам в кольцо (одной рукой, двумя руками, с места, в движении)	1			09.03.2023	
48.	Учебная игра по сокращенным правилам	1			10.03.2023	
49.	Учебная игра по сокращенным правилам	1			16.03.2023	
50.	Итоговый урок	1			17.03.2023	
51.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1			30.03.2023	
52.	Высокий старт с ускорением. ОРУ в движении	1			31.03.2023	Устный опрос;
53.	Беговые упражнения, бег 30 м	1			06.04.2023	
54.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Подвижные казачьи игры	1			07.04.2023	
55.	Футбол. Учебная игра (м), Подвижные игры (д)	1			13.04.2023	
56.	Зачет. Спринтерский бег 30м.	1			14.04.2023	Зачет;
57.	Совершенствование прыжка в длину с места. Бег до 60 м	1			20.04.2023	
58.	Кроссовая подготовка	1			21.04.2023	Зачет;

59.	Челночный бег, беговые упражнения	1			27.04.2023	
60.	Футбол. Учебная игра (м), Подвижные игры (д)	1			28.04.2023	
61.	Зачет. Метание мяча на дальность	1			04.05.2023	Зачет;
62.	Кроссовая подготовка	1			05.05.2023	Зачет;
63.	Упражнения общей физической подготовки Подвижные казачьи игры	1			11.05.2023	
64.	Зачет. Прыжок в длину с места	1			12.05.2023	Зачет;
65.	Двусторонние игры	1			18.05.2023	
66.	Итоговый урок	1			19.05.2023	
67.		0				
68.		0				
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				

87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник «Физическая культура» 5-6-7 кл. М.Я.Виленский;

г. Москва «Просвещение» 2020 г. ;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Учебник «Физическая культура» 5-6-7 кл. М.Я.Виленский, г. Москва «Просвещение» 2020 г.

- «Комплексная программа физического воспитания» 1-11класс автор В.И. Лях, А.А.Зданевич, г. Москва, издательство «Просвещение» 2011г.

- «Рабочая программа по физической культуре 5-9 кл.», М.Я.Виленский, В.И.Лях, г. Москва «Просвещение» 2013 г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Рулетка, секундомер, мячи для метания (150г.), эстафетные палочки, флажки, стойки для прыжков в высоту, зона приземления, конусы, гимнастические маты, брусья навесные, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, канат, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая, доска наклонная универсальная, перекладина навесная универсальная, стенка гимнастическая, мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, перекидное табло, обруч гимнастический, скакалки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Рулетка, секундомер, мячи для метания (150г.), эстафетные палочки, флажки, стойки для прыжков в высоту, зона приземления, конусы, гимнастические маты, брусья навесные, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, канат, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая, доска наклонная универсальная, перекладина навесная универсальная, стенка гимнастическая, мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, перекидное табло, обруч гимнастический, скакалки.

