

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Администрация Богградского района Республики Хакасия

МБОУ "Богградская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Фатеев И. С.

Протокол №

от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Князева А. В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Богградская сош»

\_\_\_\_\_ Краснов Д. А.

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА (ID829562)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Цивилева Татьяна Николаевна  
Учитель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методики 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 «Основной образовательной рабочей программой основного общего образования МБОУ «Богградская СОШ», 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

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), нерациональным (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 разделе «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**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 сумственной 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 в розь (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 правыми 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 «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 с низу и с верху 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;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении по средством 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 по средством 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 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»;

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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	<a href="https://clck.ru/LbZS9">https://clck.ru/LbZS9</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		Обсуждают внеурочную деятельность	Беседа	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка ; физкультминутки и физкультпаузы , прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; 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; Тестирование;	<a href="https://clck.ru/LbZS9">https://clck.ru/LbZS9</a> (электронные учебники по физической культуре)
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; 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 организации древних и современных Олимпийских игр;	Письменный контроль; Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0		Обсуждают режим дня школьника	Устный опрос	
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0		Обсуждают индивидуальное составление режима дня	Беседа	

2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0		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;	-	
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0		Знакомят 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; Тестирование;	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhney-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhney-pri-narushenii-osanki.htm</a> (примерный комплекс упражнений при нарушении осанки)	
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0		Измеряют рост, вес, объем грудной клетки.	Беседа		
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Письменный контроль;	- <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhney-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhney-pri-narushenii-osanki.htm</a> (примерный комплекс упражнений при нарушении осанки)	
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0		Составляют комплекс самостоятельных занятий	Устный опрос		
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.25	0	0		Работают в группах	Беседа		
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работоспособность</b>	0.25	0	0		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;	Практическая работа;		
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0		Составляют вопросы ведения дневника физической культуры	Беседа		
Итого по разделу		4							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Знакомство с понятием физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	0.25	1	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;		
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.25	0	0		составляют комплекс утренней зарядки	Беседа		
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.25	0	0		Составляют комплекс упражнений физкультминуток дыхательной и зрительной гимнастики;	Беседа		
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.25	0	0		Обсуждают водные процедуры после утренней зарядки	Беседа		

3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Письменный контроль; Устный опрос;	
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Письменный контроль Устный опрос;	
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0		Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Письменный контроль; Устный опрос;	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения; подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте; толчком двумя ногами в группировке);	
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке; с выделением фаз движения;	этапный контроль (позволяет определить правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки);	
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0		Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Поурочный контроль;	
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	1	1		Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;	Поурочный контроль;	
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0				
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	0		знакомятся с комбинацией; анализируют трудность выполнения её упражнений;	поурочный;	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura(гимнастика.развитие.силы)">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura(гимнастика.развитие.силы)</a>

3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	поурочный;	
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5	0	0		закрепляют технику расхождения на гимнастической скамейке.	наблюдение	
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	1		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем)	Поурочный контроль;	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/</a> (л/а , развитие силы ,выносливости)
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	1		закрепляют и совершенствуют технику бега на коротких дистанциях высокого старта; *разучивают стартовое и финишное ускорение; *разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	этапный контроль (позволяет определить правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки);	<a href="http://www.iroh-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html">http://www.iroh-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html</a> (методика развития взрывной силы ног)
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	1		*повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; *закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	наблюдения; тестирование	
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		*разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	поурочный;	
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; С помощью подводящих и имитационных упражнений; *метаю т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Тестирование; поурочный контроль;	

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	3	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); *закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Поурочный контроль;	<a href="http://spout-men.ru/">http://spout-men.ru/</a> (обучение игры в б/б)
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	поурочный;	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> (баскетбол, развитие силы, выносливости)
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение баскетбольного мяча</b>	3	0	0		Обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; Выделяют отличительные элементы их техники; *рассматривают; Обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; Определяют отличительные признаки в их технике; Делают выводы;	поурочный;	
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	3	0	0		описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;	поурочный;	
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	3	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	поурочный;	<a href="http://Volleymsk.ru/main/obzorfilmov/chast21">http://Volleymsk.ru/main/obzorfilmov/chast21</a> (фильм о волейболе)
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	3	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	поурочный;	<a href="http://sport-lessons.com/teamgamts/volleyball/">http://sport-lessons.com/teamgamts/volleyball/</a> (как играть в волейбол)
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	3	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места;	поурочный; тестирование;	

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	3	0	1		Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	поурочный; тестирование;		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	поурочный;		
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;		
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	поурочный;		
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>	1	0	0		Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	поурочный;		
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	1	0	0		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;	поурочный;		
Итого по разделу		51							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	1	8		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	тестирование;	-	
Итого по разделу		10							
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	15					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению, с системой ДО.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		Устный опрос;
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		этапный контроль (позволяет определить правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки;
4.	Равномерный бег. Бег 60м.	1	0	1		тест;
5.	СБУ. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3/10м.	1	0	1		тест;
6.	Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		наблюдения; *поточная форма; индивидуальная; групповая.
7.	Прыжки в длину с разбега. Бег по пересеченной местности	1	0	0		*наблюдения; *поточная форма; индивидуальная; групповая;

8.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Бег с равномерной скоростью	1	1	0		поурочный контроль; *групповая форма; индивидуальная; поточная;
9.	Метание малого мяча на дальность. Бег с равномерной скоростью	1	0	0		Поурочный контроль; *групповая форма; индивидуальная; поточная;
10.	Бег с равномерной скоростью. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая форма; индивидуальная; поточная.
11.	Бег с равномерной скоростью. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая форма; индивидуальная; поточная.
12.	«Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника» Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		*вопрос-ответ;
13.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча без сопротивления	1	0	0		*предварительный контроль (готовность к выполнению учебной программы); *метод наблюдения.

14.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча без сопротивления	1	0	0		*предварительный контроль (готовность к выполнению учебной программы); *метод наблюдения;
15.	Передачи мяча от груди. Ведение на месте, в движении.	1	0	0		*поурочный контроль
16.	Передачи мяча от груди. Ведение на месте, в движении.	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая форма; поточная; индивидуальная.
17.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на развитие координации	1	0	0		*вопрос-ответ;
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах, в нападающей и защитной стойке. Ведение мяча.	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая; поточная; самоконтроль.
19.	Перемещение в стойке б/б. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления.	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая; поточная; самоконтроль;
20.	Ловля и передача мяча различными способами на месте и в движении. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	0	0		*наблюдения; *поточная форма; индивидуальная; групповая;

21.	Ловля и передача мяча. Игра в б/б(3/3). Организация и проведения самостоятельных занятий.	1	0	0		Оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы); *индивидуальная поточная; самоконтроль;
22.	Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением. Режим дня и составление дневника.	1	0	1		*контрольное испытание; *индивидуальная форма; самоконтроль.
23.	Варианты ловли и передачи мяча. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1	0	0		*поурочный контроль
24.	Упражнения на развитие гибкости, формирование телосложения. Утренняя гимнастика, водные процедуры после занятия.	1	0	0		вопрос-ответ;
25.	Т/б на уроках гимнастики. Перестроение. Упражнения на гибкость. Акробатика.	1	0	0		этапный контроль (позволяет определить правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки;
26.	Упражнения на пресс. Подтягивание. Акробатика.	1	0	1		*поурочный контроль; *поточная форма; индивидуальная; контрольное испытание.

27.	Опорный прыжок. Прыжки на скакалке Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	0	0		поурочный; *поточная форм; групповая.;
28.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне(д). Висы (м)	1	0	0		поурочный; *поточная форм; групповая;
29.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание поканату.	1	0	0		поурочный; *поточная форм; групповая;
30.	Упражнения на гимнастической лестнице, на скамейке. Метание н /мяча из – заголовы.	1	1	0		поурочный; *поточная форм; групповая.
31.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1	0	0		Вопрос-ответ;
32.	Т/б на уроках по в\б. Перемещение. Броски н\б в положении «передача сверху». Передачи мяча над собой.	1	0	0		Предварительный контроль (готовность к выполнению учебной программы); *метод наблюдения.
33.	Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		этапный контроль (позволяет определить правильность выбора и применение средств и методов дозирования физической нагрузки;

34.	Передача мяча сверху двумя руками с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча.	1	0	0		Оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы); *индивидуальная групповая; самоконтроль.
35.	Передача мяча сверху двумя руками с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча.	1	0	0		Оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы); *индивидуальная групповая; самоконтроль.
36.	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача. Обучение приему мяча снизу после подачи.	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая.
37.	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача. Обучение приему мяча снизу после подачи.	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая.
38.	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку, нижняя подача мяча.	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая форм; индивидуальная.
39.	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку, нижняя подача мяча.	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая форм; индивидуальная.

40.	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол.	1	0	1			к о н т р о л ь н о е и с п ы т а н и е ;
41.	Перемещения и владения мячом. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0		*поурочный; *групповая форма; индивидуальная.	

42.	Перемещения и владения мячом. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0		*поурочный; *групповая форма; индивидуальная.
43.	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты.	1	0	0		*поурочный; *групповая форма; индивидуальная.
44.	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты.	1	0	0		*поурочный; *групповая форма; индивидуальная.
45.	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты.	1	0	1		*поурочный; *групповая форма; индивидуальная.
46.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1	0	0		вопрос-ответ;

47.	Т/б на уроках б\б. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ведение мяча, бросок в кольцо.	1	0	0		Оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы); *индивидуальная групповая; самоконтроль.
48.	Т/б на уроках б\б. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ведение мяча, бросок в кольцо.	1	0	0		Оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы); *индивидуальная групповая; самоконтроль.
49.	Учет техники ведения мяча; ловли и передачи, броска мяча в кольцо освоенными способами.	1	0	1		*контрольное испытание.
50.	Т\б по ф\б Перемещение с заданием, ускорение, старты из р.и.п. Ведениемяча(сзаданием)	1	0	0		*предварительный контроль (готовность к выполнению учебной программы); *методнаблюдения;
51.	Ведение мяча ведущей ногой. Удары поворотам на точность.	1	0	0		наблюдения; *поточная; самоконтроль.
52.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		поурочный; *групповая форма; индивидуальная.

53.	Комбинация: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	0	0		Оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы); *индивидуальная, групповая; самоконтроль.
54.	Комбинация: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	0	0		Оперативный (освоение учащимися отдельных разделов программы); *индивидуальная, групповая; самоконтроль;
55.	Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	0	0		поурочный; *групповая форма; индивидуальная.
56.	Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	0	0		поурочный; *групповая форма; индивидуальная.
57.	Игра по упрощенным правилам в м/футбол.	1	0	0		*наблюдения; самоконтроль; *групповая; индивидуальная форма.
58.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт, низкий старт; бег с ускорением.	1	0	0		*наблюдение; *поточная; индивидуальная форма урока.

59.	СБУ. Низкий старт. Финиширование. Встречные эстафеты. Бег 60. Бег с горы в гору.	1	0	0		этапный контроль (позволяет определить выбор и применение различных средств; метод дозирования физической нагрузки); *индивидуальный, поточный; самоконтроль.
60.	СБУ (Специальные беговые упражнения).Бег на результат 60м.	1	0	1		тест;
61.	Равномерный бег 10мин.Челночный бег 3\10м.	1	0	1		тест;
62.	Равномерный бег 10мин.Метание м\м на дальность	1	1	1		тест;
63.	Равномерный бег по пересеченной местности. Прыжок в длину с места.	1	0	1		тест;
64.	Равномерный бег по пересеченной местности. Наклон туловища вперед.	1	0	1		тест;
65.	Равномерный бег по пересеченной местности. Сгибание и разгибания туловища.	1	0	1		тест;
66.	Развитие силы. Подтягивание (м-на высокой перекладине),д-на низкой перекладине)	1	0	1		тест;
67.	Бег 1000м, 1500м. Определение состояния организма с помощью функциональной пробы.	1	0	1		тест;

68.	Игра«Лапта». Ведение дневника наблюдения.	1	0	0		наблюдение; *поточная; индивидуальная форма урока.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	15		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическое воспитание, учащихся 5 - 7 классов, под редакцией В.И.Ляха, Г.Б. Мейксона, Москва"Просвещение"

Физическое воспитание, учащихся8-9 классов, под редакцией В.И.Ляха, Москва "Просвещение"

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://spout-men.ru/> (обучение игры в б/б)

<https://clck.ru/LbZS9> (электронные учебники по физической культуре

<http://sport-lessons.com/teamgamts/volleyball/> (как играть в волейбол»

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; 150г.мячи для метания, теннисные мячи, скакалки, набивные мячи, эстафетные палочки, гимнастические маты, напольное бревно, //брусья.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ,**  
**ДЕМОНСТРАЦИЙ**