

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Муниципальное образование "город Бугуруслан"
МБОУ «СОШ №7»

РАССМОТРЕНО

школьным методическим
объединением учителей
основного звена

_____Ефремов Е.А.

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе

_____Плотникова Т.В.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Моисеева Л.Н.

Приказ №1

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 350907)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5классов

Составитель: Останина Альбина Мусовна,
учитель физической культуры высшей
квалификационной категории

г. Бугуруслан, 2023 год

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 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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативный модуль (1 час в неделю, за год – 34 часа) реализуется по программе «Футбол».

Освоение образовательной программы, за курс 5 класса, сопровождается текущем контролем успеваемости, промежуточной аттестацией учащихся (зачет по видам спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности). Текущий контроль (теория, практика) является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Годовая оценка выставляется на основе оценок за четверть и оценки за зачет (промежуточная аттестация).

Двигательную активность необходимо восполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр.

Домашнее задание по физической культуре складывается из выполнения комплексов упражнений, физкультурных пауз во время приготовления уроков, упражнений на силу, гибкость, быстроту, координацию движений. Дополняют их новые задания по мере прохождения программного материала.

Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I, II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. **Данная программа рассчитана на все группы здоровья.** Учащиеся, отнесённые к СМГ, выполняют теоретическую и практическую часть рабочей программы по состоянию здоровья, с коррективкой на дополнение к рабочей программе по ФК (дополнение прилагается).

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъем 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.

Программа вариативного модуля «Футбол».

163.10.7.6. Содержание модуля по футболу.

Знания о футболе.

Сведения о ведущих отечественных футбольных клубах, их традициях.

Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий футболом. Судейство соревнований по футболу.

Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты, проводимые для общеобразовательных организаций и обучающихся ("Кожаный мяч", "Мини-футбол - в школу", "Футбол в школе" и другие физкультурно-спортивные мероприятия).

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем.

Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика.

Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Контроль за физической нагрузкой, физическим развитием и состоянием здоровья.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

ведение мяча ногой - различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения ("финты"), удары по мячу ногой);

остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны;

удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема;

удар по мячу головой - серединой лба;

Вбрасывание мяча.

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебные игры в футбол. Участие в фестивалях и соревнованиях по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

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).

эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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 5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электрон. (цифров.) образоват. ресурсы |
|---|---|------------------|------------|-----------|------|---|----------------------|--|
| | | всего | Контр-р-ты | Прак-р-ты | | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Техника безопасности. | 1 | 1 | 0 | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания | Устный опрос | resh.edu.ru |
| 1.2 | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 0,5 | 0,5 | 0 | | Интересуются работой спортивных секций и их расписанием | Устный опрос | resh.edu.ru |
| 1.3 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 0,5 | 0,5 | 0 | | Описывают основные формы оздоровительных занятий | Устный опрос | resh.edu.ru |
| 1.4 | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | 1 | 0 | | описывают историю древних ОИ | Устный опрос | resh.edu.ru |
| Итого по разделу: | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1 | Режим дня и его значение для современного школьника | 0,5 | 0,5 | 0 | | Описывают режим дня и его значение | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| 2.2 | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 0,5 | 0,5 | 0 | | Составляют индивидуальный режим дня | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| 2.3 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 0,5 | 0,5 | 0 | | Знакомятся с физическим развитием человека | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| 2.4 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 0,5 | 0,5 | 0 | | Знакомятся с понятием осанка | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| 2.5 | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 0,5 | 0 | 0,5 | | Выполняют измерения | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 2.6 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,5 | 0 | 0,5 | | Отбирают и составляют комплекс упражнений | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 2.7 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 0,5 | 0,5 | 0 | | Знакомятся с организацией и проведением сам. занятий | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| 2.8 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 0,5 | 0 | 0,5 | | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 2.9 | Исследование влияния оздоровительных форм занятий ФК на работу сердца | 0,5 | 0,5 | 0 | | Знакомятся с исследованием влияния оздоровительных форм ФК | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | 0,5 | 0 | 0,5 | | Составляют дневник ФК | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| Итого по разделу: | | 5 | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» | 0,5 | 0,5 | 0 | | знакомятся с понятием ФОД, ролью и значением ФОД в ЗОЖ соврем. чел-ка | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 0,5 | 0 | 0,5 | | Составляют комплекс упражнений | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 0,5 | 0 | 0,5 | | Знакомятся с комплексом | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 0,5 | 0 | 0,5 | | Знакомятся с правилами проведения водных процедур | Практическая работа; | resh.edu.ru |

| | | | | | | | | |
|-------|---|-----|-----|-----|--|---|----------------------|-------------|
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 | | Составляют комплекс упражнений | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 0,5 | 0 | 0,5 | | Составляют комплекс упражнений | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 1 | 0 | 1 | | Составляют комплекс упражнений | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.8. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. ТБ на уроках гимнастики. | 0,5 | 0,5 | 0 | | знакомятся с понятием СОД, ролью и значением СОД в здоровом образе жизни современного человека | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| 3.9. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке | 1 | 0 | 1 | | Повторение и совершенствование кувырка | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке | 1 | 0 | 1 | | Повторение и совершенствование кувырка | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 | | выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках | 2 | 0 | 2 | | описывают техн. выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоят. обучения т-ке кув. назад из ст. на лопатках | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.13. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла | 2 | 0 | 2 | | описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.14. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 | 0 | 2 | | разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.15. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, скамейке | 2 | 0 | 2 | | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнаст. стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.16. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 3 | 0 | 3 | | Знакомятся с техникой и тактикой бега на длинные дистанции, закрепляют и совершенствуют технику высокого старта | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.17. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоят. занятиях л/атлетикой. ТБ на уроках Л/А | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют техн. высокого старта | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.18. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 2 | 0 | 2 | | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.19. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | 0 | 2 | | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.20. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по ТБ на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | resh.edu.ru |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|-------------|
| 3.21. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень | 2 | 0 | 2 | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.22. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по ТБ при выполнении упражнений в метании м. мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.23. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность | 2 | 0 | 2 | | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.24. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 4 | 0 | 4 | | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | | контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | 0 | 2 | | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с полог. склона; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.30. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 | 0 | 3 | | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.31. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих упражнений для освоения технических | 1 | 0 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, | Практическая работа; | resh.edu.ru |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-----------|---|---|--|--|----------------------|-------------|
| | действий игры баскетбол. ТБ на уроках Б/Б. | | | | | анализируют фазы и элементы техники; | | |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 2 | 0 | 2 | | закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 2 | 0 | 2 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска б/б мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 2 | 0 | 2 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. ТБ на уроках В/Б | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 2 | 0 | 2 | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 2 | 0 | 2 | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| Итого по разделу: | | 56 | | | | | | |
| Раздел 4. Модуль «ФУТБОЛ» | | | | | | | | |
| 4.1 | ТБ на уроках футбола. Правила игры в футбол. Инвентарь, оборудование, материальная база. Подвижные игры, эстафеты | 2 | 0 | 0 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 4.2 | Комплексы ОРУ с футбольным мячом. Подвижные игры, эстафеты | 2 | 0 | 0 | | Разучивают, закрепляют комплексы | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 4.3 | Индивидуальные технические действия с мячом: ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игры. | 4 | 0 | 0 | | Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 4.4 | Индивидуальные технические действия с мячом: передача, остановка мяча стопой. Игры. | 4 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 4.5 | Индивидуальные технические действия с мячом: удары по мячу ногой, головой. Игры | 4 | 0 | 3 | | Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 4.6 | Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру | 4 | 0 | 3 | | Закрепляют технику владения мячом | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 4.7 | Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола | 6 | 0 | 4 | | Закрепляют технику владения мячом | Практическая работа; | resh.edu.ru |
| 4.8 | Правила безопасного | 1 | 0 | 1 | | Знакомятся с правилами | Практическая работа; | resh.edu.ru |

| | | | | | | | | | |
|--|--|------------|---|----|--|--|----------------------|---|--|
| | поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола | | | | | поведения, развивают двигательные навыки | еская работа; | ru | |
| 4.9 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола | 1 | 0 | 0 | | Знакомятся с правилами, развивают двигательные навыки | Практическая работа; | resh.edu.ru | |
| 4.10 | Игра в футбол по упрощенным правилам. | 6 | 0 | 4 | | Закрепляют правила игры и технику владения мячом | Практическая работа; | resh.edu.ru | |
| Итого по разделу: | | 34 | | | | | | | |
| Раздел 5. СПОРТ | | | | | | | | | |
| 5.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 4 | 0 | 4 | | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | Практическая работа | https://resh.edu.ru/ | |
| Итого по разделу: | | 4 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 7 | 95 | | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

| | Тема урока | Количество часов | | | Дата | Виды, формы контроля | Дом. задание |
|-----|--|------------------|------------|-----------|------|----------------------|--------------------------------------|
| | | всего | Контр-р-ты | Прак-р-ты | | | |
| 1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Вводный инструктаж. ТБ на уроках Л/А. | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос | Повторить ТБ п. 6 |
| 2. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.6 повт.тех стр. 77-90 |
| 3. | <i>Модуль «Футбол».</i> ТБ на уроках футбола. Правила игры в футбол. Инвентарь, оборудование, материальная база. Подвижные игры, эстафеты | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт. правила игры стр. 130-135 |
| 4. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.6 повт.тех стр. 77-90 |
| 5. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.6 повт.тех стр. 77-90 |
| 6. | <i>Модуль «Футбол».</i> Комплексы ОРУ с футбольным мячом. Игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 7. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.6 повт.тех стр. 77-90 |
| 8. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.6 повт.тех стр. 77-90 |
| 9. | <i>Модуль «Футбол».</i> Индивидуальные технические действия с мячом: ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 10. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Силовая подготовка |

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------|----------|--|-------------------------------------|----------------------------|
| 11. | 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 | 1 | | Практическая работа | повторить |
| 12. | Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.6 повт.тех стр. 77-90 |
| 14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.6 повт.тех стр. 77-90 |
| 15. | Модуль «Футбол». Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 16. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 30-31, сгибание рук |
| 17. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 0,5 0,5 | 0 | 0 | | Устный опрос | п. 3 прыжки |
| 18. | Модуль «Футбол». Эстафеты с ведением и передачей мяча партнеру | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 19. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. ТБ на уроках Б/Б. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 8 стр.109-115 повторить |
| 20. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 8 ст.109-115 повторит |
| 21. | Модуль «Футбол». Эстафеты с ведением и передачей мяча партнеру. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 22. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 8 ст.109-115 повторит |
| 23. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 8 ст.109-115 повторит |
| 24. | Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: передача, остановка мяча стопой. Игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 25. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 0,5 0,5 | 0 0 | 0,5 0 | | Практическая Работа Устный опрос | п. 4 повторить, сгиб рук |
| 26. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». ТБ на уроках гимнастики. | 0,5 0,5 | 0 0 | 0 0 | | Устный опрос | п. 7 стр 97-108 |
| 27. | Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: передача, остановка мяча стопой. Игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 28. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7 повтор. стр 97-108 |
| 29. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7 повтор. стр 97-108 |
| 30. | Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: удары по мячу ногой, головой. Игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 31. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7 повтор. стр 97-108 |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги | 1 | | 1 | | Практическая работа | п. 7 повтор. |

| | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------|------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| | «скрестно» | | 0 | | | работа | стр 97-108 |
| 33. | Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: удары по мячу ногой, голо-вой. Игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7, наклоны тулов |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7, наклоны тулов |
| 36. | Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 37. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7, прыжк. подгот |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7, прыжк. подгот |
| 39. | Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 40. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,5 0,5 | 0 | 0,5 | | Устный опрос Практическая работа | п. 2 стр.13-17 подготов упр на осанку |
| 41. | Упражнения на формирование телосложения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 2 стр.13-17 подготов упр |
| 42. | Модуль «Футбол». Комплексы ОРУ с футбольным мячом. Подвижные игры, эстафеты | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7, повторить упражнен. |
| 44. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7, повторить упражнен. |
| 45. | Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 46. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, скамейке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7 сгибание рук |
| 47. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, скамейке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 7 сгибание рук |
| 48. | Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: передача, остановка мяча стопой. Игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 49. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Упражнения на развитие координации | 0,5 0,5 | 0 0 | 0,5 0,5 | | Практическая работа | п. 2 стр 19-20 Повторить упражнения |
| 50. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 12 стр 135-142 повторить ТБ |
| 51. | Модуль «Футбол». Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех стр. 130-135 |
| 52. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 12 повторить |
| 53. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | стр 135-142 |
| 54. | Модуль «Футбол». Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 прыжков подготовка |
| 55. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 12 повторить |
| 56. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 12 повторить |
| 57. | Модуль «Футбол». Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 11 повторить |
| 58. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 12 повторить |
| 59. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 12 повторить |

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|---|---|--|---------------------|----------------------------|
| 60. | Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом: удары по мячу ногой, головой. Игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Силовая подготовка |
| 61. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 12 повторить |
| 62. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Силовая подготовка |
| 63. | Модуль «Футбол». Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Силовая подготовка |
| 64. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Силовая подготовка |
| 65. | Режим дня и его значение для современного школьника Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 0.5 0,5 | 0 | 0 | | Устный опрос | п.3 стр 46-48 повторить |
| 66. | Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Прыжковая подготовка |
| 67. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Силовая подготовка |
| 68. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ТБ на уроках Б/Б. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 8 стр 109-115 повторить |
| 69. | Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Прыжковая подготовка |
| 70. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Повторить технику |
| 71. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 8 стр 109-115 повторить |
| 72. | Модуль «Футбол». Игра в футбол по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 11, сгибание рук |
| 73. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. ТБ на уроках В/Б. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.9 стр.116-121 повторить |
| 74. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.9 стр.116-121 повторить |
| 75. | Модуль «Футбол». Игра в футбол по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 прыжки |
| 76. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.9 стр.116-121 повторить |
| 77. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.9 повторить |
| 78. | Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 11 сил.подг |
| 79. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 9 повторить |
| 80. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 9 повторить |
| 81. | Модуль «Футбол». Подвижные игры и эстафеты с элементами футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 11 сил.подг |
| 82. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п. 9 повторить |
| 83. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Силовая подготовка |
| 84. | Модуль «Футбол». Индивидуальные технические | 1 | | 1 | | Практическая | п.11 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--------|------------|--|-------------------------------------|------------------------|
| | действия с мячом: ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игры. | | 0 | | | работа | повторить технику |
| 85. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос | п.1 повторить |
| 86. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Измерение индивидуальных показателей физического развития | 0.5 0,5 | 0 0 | 0 0,5 | | Практическая работа | п. 2 повторить |
| 87. | <i>Модуль «Футбол».</i> Индивидуальные технические действия с мячом: передача, остановка мяча стопой. Игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Повторить упражнения |
| 88. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Повторить упражнения |
| 89. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Повторить упражнения |
| 90. | <i>Модуль «Футбол».</i> ТБ на уроках футбола. Правила игры в футбол. Инвентарь, оборудование, материальная база. Подвижные игры, эстафеты | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повторить правила |
| 91. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.6 повт.тех |
| 92. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.6 повт.тех |
| 93. | <i>Модуль «Футбол».</i> Индивидуальные технические действия с мячом: удары по мячу ногой, головой. Игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повт.тех |
| 94. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.6 повт.тех |
| 95. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Промежуточная аттестация. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа зачет | Силовая подготовка |
| 96. | <i>Модуль «Футбол».</i> Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Прыжковая подготовка |
| 97. | Организация и проведение самостоятельных занятий Ведение дневника физической культуры | 0.5 0,5 | 0 0 | 0 0,5 | | Устный опрос Практическая работа | п. 4 повторить |
| 98. | Упражнения утренней зарядки Водные процедуры после утренней зарядки | 0,5 0,5 | 0 | 0,5 0,5 | | Практическая работа | п. 3 Повторить упражн. |
| 99. | <i>Модуль «Футбол».</i> Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Повторить правила |
| 100 | <i>Модуль «Футбол».</i> Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повторить |
| 101 | <i>Модуль «Футбол».</i> Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | п.11 повторить |
| 102 | <i>Подвижные игры, эстафеты. ТБ во время летних каникул.</i> | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа | Силовая подготовка |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций — М: Просвещение, 2019;
- Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://infourok.ru/>

<https://slide-share.ru>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- мультимедийное оборудование;
- спортивное оборудование и инвентарь спортзала

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- гимнастический козёл;
- подкидной мост;
- перекладины (съёмные);
- канат;
- комплекты лыж;
- волейбольная сеть;
- баскетбольные кольца;
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые, медицинбол (1 кг);
- стойки для прыжков в высоту;
- эстафетные палочки;
- скакалки;
- обручи;
- кубики (ориентиры)