

Утверждено:
Директор
МБОУ г. Иркутска СОШ № 57
Ю.К. Кудашкина
от 01 сентября 2022г.

Рассмотрено:
Заседание НМС
МБОУ г. Иркутска СОШ № 57
Протокол № 1
от 29 августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

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

2022-2023 учебный 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, 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 мета предметных результатов обеспечивает преимущество 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 часа.

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

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и мета предметные 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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и

спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные **познавательные** **действия:**
проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные **учебные** **регулятивные** **действия:**
составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно

разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятия 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				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению .	1	1	0	05.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения,	Устный опрос; Практическая работа;	https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	1	0	09.09 2022	конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	1	12.09 2022	приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Устный опрос, Практическая работа;	https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	0	1	16.09 2022	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;	Устный опрос, Практическая работа;	https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-78499
Итого по разделу		4						
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	26.09 2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос, Практическая работа;	regim_scholnika.pdf

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	30.09 2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос, Практическая работа;	https://store-ds.ru/stati/rezhim-dnua-shkolnika-sostavlyаем-pravilnyy-rasporyadok/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	03.10 2022	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, Практическая работа;	https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/e12d3a7d_up_fizicheskoe_razvitie.pdf
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	07.10 2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос, Практическая работа;	https://apni.ru/article/1272-fiziologicheskie-osobennosti-osanki
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	10.10 2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа;	https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/e12d3a7d_up_fizicheskoe_razvitie.pdf
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	14.10 2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	http://kgbmed.ru/docs/metodicheskoe_posobie_profilaktika_i_korrekcii_narusheniy_osanki_i_ploskostopi.pdf
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	17.10 2022	устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви.;	Практическая работа;	https://catalog.prosv.ru/attachment/ff889038-abc7-11e5-9cdd-0050569c7d18.pdf
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	21.10 2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца).;	Практическая работа; Практическая работа;	http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2477.pdf http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/11922/2014257.pdf
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца							
2.10.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	24.10 2022	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://klgtu.ru/upload/education/opb/opvo/srvz_b/metod/method_fiz-ra_zaoch.pdf

Итого по разделу

10

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительна	1	0	11.11 2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5_2017.pdf
3.2.	Упражнения утренней зарядки Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	14.11 2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://www.1spbgnu.ru/images/home/Obrazovanie/kafedra/Физического_воспитания_и_здоровья/Комплекс_утренней_гимнастики__2.pdf
3.3.	Упражнения на развитие гибкости Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	18.11 2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;; закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kompleks-uprazhneniy-dlyarazvitiya-gibkosti https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie
3.4.	Упражнения на развитие координации	1	0	21.11 2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	https://sportlane.com/ru/blog/uprazhnenija-na-koordinaciju-dlja-sportsmenov
3.5.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	25.11 2022	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/29/kompleks-uprazhneniy-povershenstvovaniyu
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	28.11 2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	02.12 2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	http://spokist.ru/attachments/article/1062/5-18-2%20Физ.культура%2023.05.pdf
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	05.12 2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа;	https://studopedia.ru/19_229214_metodika-obucheniya-kuvirku-nazad-v-gruppirovke.html

					разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;		
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги«скрестно»	1	0	09.12 2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://kartaslov.ru/книги/Артем_Юрьевич_Патрикеев_Кувырок_вперед_100_вариантов_выполнения/2
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	12.12 2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://urok.1sept.ru/articles/587067
3.11.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	16.12 2022	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornogo-pryzhka-cherez-kozla-6142349.html
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	19.12 2022	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-uprazhneniya-na-brevne-i-akrobaticheskoj-kombinacii-4142326.html
3.13.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	23.12 2022	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologicheskaia_karta_uroka_fizichieskoi_kul_tury_na_tiemu_lazaniia_i_pier
3.14.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	26.12 2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1858.pdf
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	09.01 2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1858.pdf
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	13.01 2023	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-pri-obucheniilegkoatleticheskim-uprazhneniyam-1660104.html
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	16.01 2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-pofizicheskoy-kulture-tehnika-bega-na-korotkie-distancii-1604725.html
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув	1	0	20.01 2023	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://спортстатьи.рф/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi/

	ноги»						
3.19.	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	23.01 2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	27.01 2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/files/metanie-metodika-obucheniia.html
3.21.	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	30.01 2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	1	03.02 2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/files/metanie-metodika-obucheniia.html
3.23.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	06.02 2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/files/obuchenie-tehnike-peredachi-miacha-dvumia-rukami.html
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	10.02 2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	13.02 2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	https://pedagogru.ru/basketbol-metodika-obucheniya-vedeniya/

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	17.02 2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvmiarukami-ot-grudi-s-m.html
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	20.02 2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/files/voleibol-metodika-obucheniia-nizhnei-priamoi-podac.html
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	24.02 2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	27.02 2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	03.03 2023	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	06.03 2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Практическая работа;	https://pandia.ru/text/80/296/11704.php
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	10.03 2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	13.03 2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	https://www.dokaball.com/trenirovki/programma-podgotovki/545-ostanovki-myacha
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	17.03 2023	разучивают технику обводки учебных конусов;;	Практическая работа;	https://www.dokaball.com/trenirovki/programma-podgotovki/546-vedeniya-myacha
Итого по разделу		34					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	20	4		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	
Итого по разделу		20					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Виды,
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр. Инструкция по охране труда для учащихся в спортивном зале, Инструкция по охране труда по «легкой атлетике».	1	0	1	05.09 2022	Устный опрос;
2.	История развития «Древние олимпийские игры» Подвижные игры	1	0	1	09.09 2022	Устный опрос;
3.	Техника выполнения «Специально беговые упражнения»	1	0	1	12.09 2022	Практическая работа;
4.	Бег 60-метров	1	0	1	16.09 2022	Практическая работа;
5.	Техника выполнения прыжка, в перед с места.	1	0	1	19.09 2022	Практическая работа;
6.	Прыжок в длину с места «Зачет»	1	0	1	23.09 2022	Практическая работа;
7.	Техника передачи эстафетной палочки	1	0	1	26.09 2022	Практическая работа;
8.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча на дальность	1	0	1	30.09 2022	Практическая работа;

9.	Техника метания малого мяча на дальность с трех беговых шагов	1	0	1	03.10 2022	Практическая работа;
10.	Кросс 15минут	1	0	1	07.10 2022	Практическая работа;
11.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1	10.10 2022	Практическая работа;
12.	Техника выполнения низкого старта при беге на короткие дистанции	1	0	1	14.10 2022	Практическая работа;
13.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	1	17.10 2022	Практическая работа;
14.	Техника обучения. Челночный бег 3x10м(с)	1	0	1	21.10 2022	Практическая работа;
15.	« Зачет» Челночный бег 3*10м	1	0	1	24.10 2022	Практическая работа;
16.	Спортивные игры, Подвижные игры.	1	0	1	28.10 2022	Практическая работа;
17.	Инструкция по охране труда по “ гимнастике “ Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки.	1	0	1	07.11 2022	Практическая работа;

18.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	1	11.11 2022	Практическая работа;
19.	Техника кувырка вперед в группировке Техника кувырка назад в группировке	1	0	1	14.11 2022	Практическая работа;
20.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	1	18.11 2022	Практическая работа;
21.	Техника выполнения кувырка назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	21.11 2022	Практическая работа;
22.	Обучение техники опорного прыжка на гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	25.11 2022	Практическая работа;
23.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	28.11 2022	Практическая работа;
24.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	1	02.12 2022	Практическая работа;
25.	Вис на перекладине на результат	1	0	1	05.12 2022	Практическая работа;
26.	Из положения, лежа на спине сгибание и разгибание туловища 1м на результат	1	0	1	09.12 2022	Практическая работа;

27.	Из положения упор лежа, сгибание и разгибание рук на результат. Подтягивание на перекладине на результат.	1	0	1	12.12 2022	Практическая работа;
28.	Стойка на голове. «Мост» из положения лежа и стоя	1	0	1	16.12 2022	Практическая работа;
29.	Упражнения растяжка, шпагаты продольный, поперечный.	1	0	1	19.12 2022	Практическая работа;
30.	Инструкция по охране труда волейбол. «История возникновения игры волейбол»	1	0	1	23.12 2022	Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1	26.12 2022	Практическая работа;
32.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	09.01 2023	Практическая работа;
33.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1	13.01 2023	Практическая работа;
34.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	16.01 2023	Практическая работа;
35.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	20.01 2023	Практическая работа;

36.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	1	23.01 2023	Практическая работа;
37.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1	27.01 2023	Практическая работа;
38.	Спортивная игра «Волейбол»	1	0	0	30.01 2023	Практическая работа;
39.	Инструкция по охране труда баскетбол	1	0	1	03.02 2022	Практическая работа;
40.	«История возникновения игры баскетбол» Подвижные игры	1	0	1	06.02 2023	Практическая работа;
41.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	10.02 2023	Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	13.02 2023	Практическая работа;
43.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	17.02 2023	Практическая работа;
44.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	20.02 2023	Практическая работа;

45.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	24.02 2023	Практическая работа;
46.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	27.02 2023	Практическая работа;
47.	Техника передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1	03.03 2023	Практическая работа;
48.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	06.03 2023	Практическая работа;
49.	Инструкция по охране труда «Футбол» «История возникновения игры футбол»	1	0	1	10.03 2023	Практическая работа;
50.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	13.03 2023	Практическая работа;
51.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	17.03 2023	Практическая работа;
52.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	20.03 2023	Практическая работа;

53.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	24.03 2023	Практическая работа;
54.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1	03.04 2023	Практическая работа;
55.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1	07.04 2023	Практическая работа;
56.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	10.04 2023	Практическая работа;
57.	Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 30,60м.	1	0	1	14.04 2023	Практическая работа;
58.	Бег 200м. На результат	1	0	1	17.04 2023	Практическая работа;
59.	Техника прыжка в длину с разбега. Игра	1	0	1	21.04 2023	Практическая работа;
60.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	0	1	24.04 2023	Практическая работа;

61.	Челночный бег 3*10 м.	1	0	1	05.05 2023	Практическая работа;
62.	Прыжок в длину с мест.	1	0	1	10.05 2023	Практическая работа;
63.	Прыжковые упражнения.	1	0	1	12.05 2023	Практическая работа;
64.	Техника прыжка в высоту.	1	0	1	15.05 2023	Практическая работа;
65.	Стартовые ускорения с про беганием отрезков 60м,100м.	1	0	1	19.05 2023	Практическая работа;
66.	Бег на выносливость 800м(дев),1000м(мал).	1	0	1	22.05 2023	Практическая работа;
67.	Бег 15-18мин. Игра в русскую лапту	1	0	1	26.05 2023	Практическая работа;
68	Обобщающий урок по итогам обучения .	1	0	1	29.05 2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	44		

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

Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013 – 142 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

<https://www.fizkult-ura.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>