МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Муниципальный район «Думиничский район»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

"Думиничская средняя общеобразовательная школа№2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Русанов Александр Васильевич

учитель физической культуры

п. Думиничи 2022 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 спосбностей 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. 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 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; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 «А»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0,5 | 0 | 0 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; | Устный опрос; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0,5 | 0 | 0 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; | Устный опрос; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 0,5 | 0 | 0 |  | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительнойи спортивно-оздоровительной направленности;; | Устный опрос; | <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0,5 | 0 | 0 |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Устный опрос | Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/> Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/> Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/>  |
| Итого по разделу | 2 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 1 | 0 | 1 |  | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; | Практическая работа | Урок «Режим дня» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/>  |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Практическая работа; | Урок «Режим дня» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/>  |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Практическая работа; | Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/>  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и«неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Практическая работа; | Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/>  |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):; | Практическая работа; | Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/>  |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и«неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Практическая работа; | Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/>  |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятияв режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; | Практическая работа; | Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/>  |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; | Практическая работа; | Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/>  |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; | Практическая работа; | Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/>  |
| 2.10. | **Ведение дневника физической культуры** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;составляют дневник физической культуры; | Практическая работа; | Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/>  |
| Итого по разделу | 6 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/>  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; | Практическая работа; | Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.5 | 0 | 0.2 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Практическая работа; | Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/> Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/>  |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.3 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; | Практическая работа; | Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/>  |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 1 |  | записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | Практическая работа; | Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/>  |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 1 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; | Практическая работа; | Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176> / |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 | 1 | 1 |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры; | Практическая работа | Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/>  |
| 3,8 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:;знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; | Практическая работа; | Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/>  |
| 3,9 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/>  |
| 3,10 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; | Практическая работа; | Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/>  |
| 3,11 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **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»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/>  |
| 3,12 | *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** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Практическая работа; | Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/> |
| 3,13 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 2 | 0 | 2 |  | анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; | Практическая работа; | Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/>  |
| 3,14 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 2 | 1 | 2 |  | метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; | Практическая работа | Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/>  |
| 3,15 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и****подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Практическая работа; | Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/>  |
| 3,16 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); | Практическая работа; | Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/>  |
| 3,17 | *Модуль «Спортивные игры.**Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 4 | 0 | 4 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; | Практическая работа; | Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/>  |
| 3,18 | *Модуль «Спортивные игры.**Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 4 | 0 | 4 |  | описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/>  |
| 3.19 | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/>  |
| 3,20 | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 2 | 0 | 2 |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; | Практическая работа; | Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/>  |
| 3,21 | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/>  |
| 3,22 | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 | 0 | 1 |  | выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/>  |
| 3,23 | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;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; | Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/>  |
| 3,24 | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 | 0 | 2 |  | уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/>  |
| 3.25 | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 6 | 0 | 6 |  | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/>  |
| 3.26 | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/>  |
| 3.27 | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа | Урок «Корригирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/>  |
| 3.28 | 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 |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; | Практическая работа; | Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/> Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/>  |
| 3.29 | Модуль «Зимние видыспорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 6 | 0 | 6 |  | повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа; | Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/>  |
| 3.30 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов вдвижении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; | Практическая работа; |  |
| 3.31 | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 3 | 0 | 3 |  | изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;разучивают технику подъёма на лыжах способом«лесенка» на небольшую горку;;контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа; |  |
| 3.32 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 3 | 0 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; | Практическая работа; | Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/>  |
| 3.33 | Модуль «Зимние видыспорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 4 | 0 | 4 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; |  |
| 3.34 | *Модуль «Спортивные игры.**Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);; | Практическая работа; | Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/>  |
| 3.35 | *Модуль «Спортивные игры.**Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 6 | 0 | 6 |  | 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;;закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическая работа; | Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/>  |
| 3.36 | *Модуль «Спортивные игры.**Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 5 | 0 | 5 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; | Практическая работа; | Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/> Урок «Волейбол на олимпийских играх. Основные приёмы игры: техника выполнения нападающего удара в волейболе» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/>  |
| 3.37 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:;знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; | Практическая работа; | Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/>  |
| 3.38 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/>  |
| 3.39 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; | Практическая работа; | Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/>  |
| 3.40 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 1 | 0 | 1 |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/>  |
| 3.41 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 2 | 0 | 2 |  | анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; | Практическая работа; | Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/>  |
| 3.42 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 2 | 0 | 2 |  | метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; | Практическая работа | Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/>  |
| Итого по разделу | 87 |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 7 |  |  |  |  |  | Урок «Скандинавская ходьба. История спорта. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь. Обучение технике выполнения ходьбы» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/> Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов» (РЭШ)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/>  |
| Итого по разделу | 7 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 95 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоениюЗнакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе |  |  |
| 2 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человекаЗнакомство с историей древних Олимпийских игр |  |  |
| 3 | Режим дня и его значение для современного школьника |  |  |
| 4 | Самостоятельное составление индивидуального режима дняФизическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели |  |  |
| 5 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника |  |  |
| 6 | Измерение индивидуальных показателей физического развитияУпражнения для профилактики нарушения осанки |  |  |
| 7 | Организация и проведение самостоятельных занятийПроцедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы |  |  |
| 8 | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердцаВедение дневника физической культуры |  |  |
| 9 | Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельностьУпражнения утренней зарядки |  |  |
| 10 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастикиВодные процедуры после утренней зарядки |  |  |
| 11 | Упражнения на развитие гибкости |  |  |
| 12 | Упражнения на развитие координации |  |  |
| 13 | Упражнения на формирование телосложения |  |  |
| 14 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт 10-15м. |  |  |
| 15 | Высокий старт, бег с ускорением(40-50м). Эстафетный бег. |  |  |
| 16 | Высокий старт, бег по дистанции, специально беговые упражнения. Эстафетный бег. |  |  |
| 17 | Высокий старт, финиширование. Эстафетный бег. |  |  |
| 18 | Бег на результат 60 м. Развитие скоростных возможностей. |  |  |
| 19 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».Метание малого мяча в цель. |  |  |
| 20 | Обучение подбора разбега. Метание в цель. |  |  |
| 21 | Прыжок в длину «приземление». Метание мяча на дальность. |  |  |
| 22 | Прыжок в длину. Метание мяча на дальность |  |  |
| 23 | Техника бега.ОРУ. |  |  |
| 24 | Техника бега на средние дистанции. Бег 1000м. Без учета времени. |  |  |
| 25 | Бег на результат 1000м. Развитие выносливости. |  |  |
| 26 | Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком |  |  |
| 27 | Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Ведение мяча на месте. |  |  |
| 28 | Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку. |  |  |
| 29 | Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча. |  |  |
| 30 | Учить технике броска в кольцо одной рукой. Совершенствовать передачи мяча. |  |  |
| 31 | Закрепить технику броска в кольцо одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 32 | Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов. |  |  |
| 33 | Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок в кольцо одной рукой. |  |  |
| 34 | Стойка и передвижение игрока. Бросок 2 руками снизу в движении. |  |  |
| 35 | Стойка и передвижение игрока. Бросок 2 руками снизу в движении. |  |  |
| 36 | Стойка и передвижение игрока. Позиционное нападение (5:0) |  |  |
| 37 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передачи мяча в квадрате. |  |  |
| 38 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроения в колоннах. Вис прогнувшись. Вис согнувшись. |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. |  |  |
| 40 | ОРУ. Строевые упражнения. Смешанные висы. Подвижная игра «Светофор» |  |  |
| 41 | ОРУ. Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей |  |  |
| 42 | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» |  |  |
| 44 | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе. |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками.Вскок в упор присев. |  |  |
| 46 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. |  |  |
| 47 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. ОРУ.Прыжок ноги врозь. «Прыгуны и пятнашки» |  |  |
| 49 | Перестроения в колоннах. ОРУ.Прыжок ноги врозь. «Кто обгонит?» |  |  |
| 50 | Перестроения в колоннах. ОРУ.Прыжок ноги врозь. «Удочка» |  |  |
| 51 | ОРУ в движении. Кувырок вперед. Эстафеты. |  |  |
| 52 | ОРУ в движении. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 53 | ОРУ в движении. Кувырок вперед, назад. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 54 | ОРУ в движении. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках |  |  |
| 55 | ОРУ с набивными мячами Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках |  |  |
| 56 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. |  |  |
| 57 | Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы. |  |  |
| 58 | Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. |  |  |
| 59 | Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м. |  |  |
| 61 | Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м. |  |  |
| 62 | Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км. |  |  |
| 63 | Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью. |  |  |
| 64 | Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью. |  |  |
| 65 | Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью. |  |  |
| 66 | Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов. |  |  |
| 67 | Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом. |  |  |
| 68 | Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км. |  |  |
| 69 | Катание с горки. Техника торможения плугом. |  |  |
| 70 | Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км. |  |  |
| 71 | Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км. |  |  |
| 72 | Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов. |  |  |
| 73 | Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. |  |  |
| 74 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. |  |  |
| 75 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передача мяча 2 руками сверху. |  |  |
| 76 | Стойка игрока. Передача мяча 2 руками сверху. «Пасовка волейболистов» |  |  |
| 77 | Стойка игрока. Передача мяча 2 руками сверху над собой вперед. |  |  |
| 78 | Стойка игрока. Передача мяча 2 руками сверху вперед. «Летучий мяч» |  |  |
| 79 | Передвижения в стойке. Передача мяча 2 руками сверху на месте. |  |  |
| 80 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча 2 руками сверху на месте. |  |  |
| 81 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча 2 руками сверху на месте после передачи вперед. |  |  |
| 82 | Передача мяча 2 руками сверху. Прием мяча 2 руками снизу. Эстафеты. |  |  |
| 83 | Передача мяча 2 руками сверху в парах. Прием мяча 2 руками снизу над собой. |  |  |
| 84 | Прием мяча 2 руками снизу над собой и на сетку. Мини-волейбол. |  |  |
| 85 | Прием мяча 2 руками снизу над собой и на сетку. Мини-волейбол. |  |  |
| 86 | Нижняя прямая подача с 3-6м.Прием мяча 2 руками снизу над собой и на сетку. Мини-волейбол. |  |  |
| 87 | О,Р,У Прыжок в длину с места.Эстафеты |  |  |
| 88 | О,Р,У Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 89 | Челночный бег, поднимание туловища за 1 мин. |  |  |
| 90 | ОРУ Наклон туловища из положения стоя. |  |  |
| 91 | ОРУ Подтягивания, отжимания |  |  |
| 92 | Метание мяча 150гр. На дальность. |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 94 | Бег в равномерном темпе 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 95 | Высокий старт 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. Специально беговые упражнения. Встречная эстафеты. |  |  |
| 96 | Высокий старт 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. Специально беговые упражнения. Передача эстафетной палочки |  |  |
| 97 | Высокий старт 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. Специально беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. |  |  |
| 98 | Бег на результат 60м.ОРУ в движении. Передача эстафетной палочки |  |  |
| 99 | Специально беговые упражнения. Передача эстафетной палочки |  |  |
| 100 | Специально беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. |  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега «перешагиванием». Подбор разбега отталкивание. Метание мяча |  |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега «перешагиванием». Переход через планку. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Метание мяча |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., .Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

1. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
2. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
3. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В.

А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

1. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
2. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
3. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
4. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
5. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
6. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.
7. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
9. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
10. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
11. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
12. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
13. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
14. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

№ п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

1. Мячи для метания 3
2. Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
3. Ядро 1
4. Гиря (16 кг) 1
5. Скамейки гимнастическая 1
6. Набор гимнастических матов 1
7. Гимнастический козел 1
8. Гимнастический конь 1
9. Канат для перетягивания 1
10. Скакалки 10
11. Мостик гимнастический подкидной 1
12. Щит баскетбольный игровой 2
13. Кольца баскетбольные 2
14. Волейбольные стойки 2
15. Волейбольная сетка 2
16. Мячи волейбольные 2
17. Ворота для минифутбола 2
18. Мячи футбольные 2
19. Теннисные столы 2
20. Ракетки для настольного тенниса 6
21. Лыжи беговые 8 пар
22. Крепления жесткие 8 пар
23. Палки лыжные

8 пар

1. Штанга тренировочная 1
2. Секундомер электронный 1
3. Рулетки 2
4. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1 28 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1 29 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный