

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Управление образования Топкинского муниципального округа

МБОУ "Шишинская СОШ"

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МБОУ "Шишинская СОШ"

Золотарева О.В. 

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Прокопьюк Н.А. 

Приказ №62
от "01" сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5534625)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Тур Лилия Викторовна
учитель физической культуры

Шишино 2022

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 ногиврозь (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 по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

груди с места и в движении);

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Практическое занятие. Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и	1	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Практическое занятие. Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, понятие физической культуры;	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и	Практическое занятие. Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и	Практическое занятие. Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
------	---	---	---	---	--	---	-----------------------	---

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием фитнес-техники)	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу	1	0	0		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		составляют дневник физической культуры;	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
Итого по разделу		10						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	2	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	2	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	2	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</i>	1	0	0		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</i>	1	0	0		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</i>	1	0	0		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</i>	1	0	0		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/
3.26.	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	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/main/263139/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке.	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с	1	0	0		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	2	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка	1	0	0		определяют последовательность задач для самостоятельных	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-
Итого по разделу		53						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	0	0		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	6				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
2.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
3.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
4.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
5.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
7.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней	1	0	0		Практическое занятие.

8.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	0	0		Практическое занятие.
9.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	0		Практическое занятие. Устный опрос.
10.	«Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	0		Практическое занятие.
11.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	0		Практическое занятие.
12.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий.	1	0	0		Практическое занятие.
13.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0		Практическое занятие.
14.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Практическое занятие.

15.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	0		Практическое занятие.
16.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	0		Практическое занятие.
17.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	0		Практическое занятие.
18.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики.	1	0	0		Практическое занятие.
19.	«Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке.	1	0	0		Практическое занятие.

20.	Кувьрки вперёд ноги«скрестно».	1	0	0		Практическое занятие.
21.	Кувьрки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	0	0		Практическое занятие.
22.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).	1	0	0		Практическое занятие.
23.	Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	0		Практическое занятие.
24.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	0		Практическое занятие.
25.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90.	1	0	0		Практическое занятие.
26.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: лёгкие подпрыгивания.	1	0	0		Практическое занятие.
27.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: подпрыгивания толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическое занятие.
28.	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0		Практическое занятие.
29.	Упражнения на гимнастической лестнице: лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	0	0		Практическое занятие.
30.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	0		Практическое занятие.
31.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0		Практическое занятие.

32.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0	0		Практическое занятие.
33.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	0	0		Практическое занятие.
34.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка».	1	0	0		Практическое занятие.
35.	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	0		Практическое занятие.
36.	Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка».	1	0	0		Практическое занятие.
37.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка».	1	0	0		Практическое занятие.
38.	Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.	1	0	0		Практическое занятие.
39.	«Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	0		Практическое занятие.
40.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	0		Практическое занятие.
41.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	1	0	0		Практическое занятие.
42.	Ведение мяча на месте и в движении «по кругу» и «змейкой».	1	0	0		Практическое занятие.
43.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места.	1	0	0		Практическое занятие.
44.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	0		Практическое занятие.

45.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0		Практическое занятие.
46.	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча.	1	0	0		Практическое занятие.
47.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	0		Практическое занятие.
48.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками.	1	0	0		Практическое занятие.
49.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	0		Практическое занятие.
50.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0		Практическое занятие.
51.	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	0		Практическое занятие.
52.	Остановка катящегося мяча способом «наступания».	1	0	0		Практическое занятие.
53.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	0		Практическое занятие.
54.	Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	0		Практическое занятие.
55.	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	0		Практическое занятие.
56.	Проект «История возникновения игры футбол».	1	0	0		Практическое занятие.
57.	Составление дневника физической культуры.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.

58.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.
59.	Выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Способы измерения и оценивания осанки.	1	0	0		Практическое занятие.
60.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.
61.	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.
62.	Промежуточная аттестация. Нормативы физического развития. Итоговый тест.	1	1	0		Практическое занятие. Тестирование.
63.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	1	0	0		Практическое занятие.
64.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.
65.	Определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	0	0		Практическое занятие.

66.	Составление индивидуального режима дня.	1	0	1		Практическое занятие. Практическая работа.
67.	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1	0	0		Практическое занятие.
68.	«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.	1	0	0		Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	6		

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

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»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>

<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>

<https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html>

<https://user.gto.ru/#gto-method>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь.
