

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Хайтинская основная общеобразовательная школа»

МБОУ "Хайтинская ООШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Ермолаева Л. Ю.

Протокол №1

от "19" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Чернявская Г. С.

Приказ №87

от "31" 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 5004765)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Усова Виктория Николаевна  
учитель физической культуры

с. Хайта 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

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

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

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);

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;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		10						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
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 использованием стула;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0		знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	0		определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0		уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		разучивают стартовое и финишное ускорение;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0		разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.26.	Модуль «Кроссовая подготовка». Кроссовый бег по кругу 500 метров	1	0	0		контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.27.	Модуль «Кроссовая подготовка». Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой.	1	0	0		контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.28.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1000 метров	1	0	0		контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.29.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1500 метров	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.30.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 1500 метров	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.31.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 2000 метров	1	0	0		разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		46						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
2.	Древние Олимпийские игры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. челночного бега 3х10 м.	1	0	0		Работа на уроке;
4.	Показатели здоровья человека. Бег с ускорением на 30 метров.	1	0	0		Работа на уроке;
5.	Беговые упражнения на выносливость. Бег на 60 м с высокого старта.	1	0	0		Работа на уроке;
6.	Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги».)	1	0	0		Работа на уроке;
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	0	0		Работа на уроке;
8.	Бег на средние дистанции 1000 м.	1	0	0		Работа на уроке;
9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований в прыжках.	1	0	0		Работа на уроке;

10.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	0	0		Работа на уроке;
11.	Метание набивного мяча.	1	0	0		Работа на уроке;
12.	Переменный бег.	1	0	0		Работа на уроке;
13.	Гладкий бег (1500 м без учета времени).	1	0	0		Работа на уроке;
14.	Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	1	0	0		Устный опрос;
15.	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	1	0	0		Работа на уроке;
16.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	0	0		Устный опрос;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1	0	0		Устный опрос;
18.	Строевые команды, передвижение строем. Висы.	1	0	0		Устный опрос;
19.	Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1	0	0		Устный опрос;
20.	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	0	0		Устный опрос;
21.	Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	1	0	0		Устный опрос;
22.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	0		Устный опрос;
23.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	0	0		Устный опрос;
24.	Акробатика. Лазание	1	0	0		Устный опрос;

25.	Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два слитных кувырка вперед.	1	0	0		Устный опрос;
26.	Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	1	0	0		Работа на уроке;
27.	Акробатика: два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	1	0	0		Работа на уроке;
28.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в два приема.	1	0	0		Работа на уроке;
29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	0	0		Работа на уроке;
30.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	0	0		Работа на уроке;
31.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и черезсетку.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
32.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0		Работа на уроке;
33.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	0	0		Работа на уроке;



34.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку.	1	0	0		Работа на уроке;
35.	Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	0		Работа на уроке;
36.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Движение – основа здоровья. Ведение мяча.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
37.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	0	0		Работа на уроке;
38.	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0		Работа на уроке;
39.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	0		Устный опрос;
40.	Подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	0	0		Устный опрос;
41.	Повороты без мяча и с мячом после ведения.	1	0	0		Устный опрос;
42.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	0	0		Работа на уроке;
43.	Показатели здоровья человека. Работа с мячом.	1	0	0		Работа на уроке;
44.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	0	0		Работа на уроке;
45.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	0		Работа на уроке;
46.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	0	0		Работа на уроке;
47.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	0		Работа на уроке;
48.	Обучение технике броска.	1	0	0		Работа на уроке;
49.	Обучение технике броска.	1	0	0		Работа на уроке;

50.	Основные приемы игры в баскетбол.	1	0	0		Работа на уроке;
51.	Освоение командных взаимодействий.	1	0	0		Работа на уроке;
52.	ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами».	1	0	0		Работа на уроке;
53.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.	1	0	0		Работа на уроке;
54.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м с в/с.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
55.	Низкий и высокий старт. Финальное усилие. Правила соревнований в беге. Бег 60м на результат. Эстафетный бег.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
56.	Бег на выносливость 1000 м на результат.	1	0	0		Устный опрос;
57.	Техника челночного бега 3x10 м.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
58.	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную, на дальность).	1	0	0		Устный опрос;
59.	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке;
60.	Бег на выносливость 1500 м.	1	0	0		Работа на уроке;
61.	Прыжки в длину с разбега«согнув ноги».	1	0	0		Зачет;
62.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	0	0		Зачет;
63.	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат.	1	0	0		Зачет;

64.	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол, техника игры.	1	0	0		Устный опрос;
65.	Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы.	1	0	0		Устный опрос;
66.	Удары серединой и внутренней частью подъема стопы.	1	0	0		Устный опрос;
67.	Футбол. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой.	1	0	0		Устный опрос;
68.	Правила игры в футбол. Учебная игра.	1	0	0		Работа на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

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

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 5-7 класс: пособия для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 5-7 класс учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 13 изд.-М.: Просвещение, 2012.- 190 с.

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

<https://resh.edu.ru>

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион  
Спортивный зал  
Скамейка гимнастическая  
Мат гимнастический  
Волейбольная сетка  
Баскетбольный щит  
Канат гимнастический  
Разметка для бега, прыжков, подвижных игр  
Конусы  
Фишки

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая  
Мат гимнастический прямой  
Мяч для метания  
Набор для подвижных игр  
Мяч волейбольный  
Мяч баскетбольный  
Мяч футбольный