

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С. ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №106 от 04.06.2024
Директор ГБОУ школы № 104
Имени М.С.Харченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год
Срок реализации – 1 год**

Составитель:
учитель физической культуры
Шуликова Т.В.

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования подготовлена на основе

Закона РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 287 (далее -ФГОС основного общего образования) № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в ФГОС ООО»

Федеральной основной общеобразовательной программы основного общего образования (ФОП ООО) приказ № 370 от 18.05.2023

приказ Минпросвещения РФ от 01.02.2024 № 62 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся ФОП ООО и СОО»,

Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования; федеральной рабочей программы воспитания, с учетом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично 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 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
		Всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	1	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Тестирование;
Итого по разделу		1					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Организация и проведение	1	0	1		составляю	Практическая

	самостоятельны х занятий					индивиду альный режим дня и оформляю т его в виде таблицы.;	работа;
2.2	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		составляю т дневник физическо й культуры;	Практичес кая работа;
Итого по разделу		2					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> З накомство с понятием «спортивно- оздоровительна я деятельность	2	0	2		знакомятс я с понятием «спортивн о- оздоровит ельная деятельно сть», ролью и значением спортивно - оздоровит ельной деятельно сти в здоровом образе жизни современн ого человека.;	Устный опрос;
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	2	0	2		совершенс твуют кувырок вперёд в группиров ке в полной	Практичес кая работа;

						координации;;	
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа;
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	2		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2		разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	2	0	2		Укажите вид	Выберите вид/форм

	Опорный прыжок на гимнастическом козла					деятельности	у контроля
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;	Зачет;
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке	2	0	2		разучивают технику расхождения правым и левым	Практическая работа;

	в парах					бокoм при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	3		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Тестирование;
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями и 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;
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого	Зачет;

						старта;;	
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Тестирование;
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет;
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями и учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на	Практическая работа;

	способами их использования для развития скоростно-силовых способностей					занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Тестирование;
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациям и по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют	Практическая работа;

						ют причины их появления, устанавливают способы устранения;	
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	0	2		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет;
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Зачет;
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от	Практическая работа;

	технических действий игры баскетбол					груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Зачет;
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Зачет;
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации	Практическая работа;

						ии;;	
3.24.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Раннее разученные технические действия с мячом</i></p>	2	0	2		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;</p>	Зачет;
3.25.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i></p>	2	0	2		<p>разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;</p>	Практическая работа;
3.26.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i></p>	2	1	1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их</p>	Устный опрос;

						выполнен ия;;	
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	2		закрепляют и совершенс твуют технику приёма и передачи волейболь ного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практичес кая работа;
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2		закрепляют и совершенс твуют технику приёма и передачи волейболь ного мяча двумя руками снизу в движении приставн ым шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практичес кая работа;
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2		закрепляют и совершенс твуют технику приёма и передачи волейболь ного мяча	Практичес кая работа;

						двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	
Итого по разделу		57					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	2	6		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет;
Итого по разделу		8					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	62			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знания о физической культуре. История Древних Олимпийских	1	0	1		Устный опрос;

	игр					
2.	Способы самостоятельной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа;
3.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
4.	Физическое совершенствование. Гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1		Тестирование;
6.	Кувырок вперед в группировке	1	0	1		Практическая работа;
7.	Кувырок вперед в группировке	1	0	1		Зачет;
8.	Кувырок назад в группировке	1	0	1		Практическая работа;
9.	Кувырок назад в группировке	1	0	1		Зачет;
10.	Кувырок вперед ноги скрестно	1	0	1		Практическая работа;
11.	Кувырок вперед ноги скрестно	1	0	1		Зачет;
12.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа;
13.	кувырок вперед из стойки на лопатках	1	0	1		Зачет;
14.	Опорный прыжок	1	0	1		Практическая работа;
15.	Опорный прыжок	1	0	1		Зачет;
16.	Гимнастическая	1	0	1		Практическая

	комбинация на бревне					ая работа;
17.	Гимнастическая комбинация на бревне	1	0	1		Зачет;
18.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
19.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Зачет;
20.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа;
21.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа;
22.	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча	1	0	1		Практическая работа;
23.	Передача баскетбольного мяча 2 руками от груди	1	0	1		Зачет;
24.	Передача мяча 2 руками от груди на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
25.	Передача мяча 2 руками от груди на месте и в движении	1	0	1		Зачет;
26.	Технические действия в игре	1	0	1		Практическая работа;
27.	ведение мяча на месте и в движении по прямой, змейкой	1	0	1		Практическая работа;
28.	Бросок мяча в корзину с места	1	0	1		Практическая работа;
29.	Бросок мяча в корзину с места	1	0	1		Зачет;
30.	Технические действия с мячом	1	0	1		Практическая работа;
31.	Учебно-тренировочная	1	0	1		Практическая

	игра					ая работа;
32.	Волейбол. Поддача мяча	1	0	1		Практическа ая работа;
33.	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		Практическа ая работа;
34.	Прием и передача волейбольного мяча снизу	1	0	1		Практическа ая работа;
35.	Прием и передача волейбольного мяча снизу	1	0	1		Практическа ая работа;
36.	Технические действия игры в Волейбол	1	0	1		Практическа ая работа;
37.	Технические действия игры в Волейбол	1	0	1		Практическа ая работа;
38.	Прием и передача волейбольного мяча сверху.	1	0	1		Практическа ая работа;
39.	Прием и передача волейбольного мяча сверху	1	0	1		Практическа ая работа;
40.	Технические действия с мячом	1	0	1		Практическа ая работа;
41.	Технические действия с мячом	1	0	1		Практическа ая работа;
42.	Легкая атлетика. Техника безопасности при выполнении упражнений по метанию	1	0	1		Устный опрос;
43.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическа ая работа;
44.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Зачет;
45.	Метание малого мяча на	1	0	1		Практическа

	дальность					ая работа;
46.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Зачет;
47.	Т-Б на занятиях прыжками .Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическа ая работа;
48.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическа ая работа;
49.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическа ая работа;
50.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Зачет;
51.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическа ая работа;
52.	прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Зачет;
53.	Т-Б во время бега на короткие дистанции.Спринтерский бег.низкий старт.	1	0	1		Практическа ая работа;
54.	Бег 60 метров	1	0	1		Практическа ая работа;
55.	Бег 60 метров	1	0	1		Зачет;
56.	Т/б во время бега на длинные дистанции	1	0	1		Устный опрос;
57.	Бег на длинные дистанции	1	0	1		Зачет;
58.	Бег 1000 м	1	0	1		Тестирован ие;
59.	Бег на среднюю дистанцию	1	0	1		Зачет;
60.	Спорт. Физическая	1	0	1		Практическа

	подготовка					ая работа;
61.	Спорт. подготовка	Физическая	1	0	1	Зачет;
62.	Спорт. подготовка	Физическая	1	0	1	Практическая работа;
63.	Спорт. подготовка	Физическая	1	0	1	Тестирование;
64.	Спорт. подготовка	Физическая	1	0	1	Практическая работа;
65.	Спорт. подготовка	Физическая	1	0	1	Зачет;
66.	Спорт. подготовка	Физическая	1	0	1	Практическая работа;
67.	Спорт. подготовка	Физическая	1	0	1	Практическая работа;
68.	Спорт. подготовка	Физическая	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	0	68	

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 классы : методическое пособие — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<http://www.openclass.ru>
<http://metodsovet.su>
<https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка