

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МО «Джидинский район»

МБОУ «Желтуринская СОШ имени В.С. Ключихина»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Учитель географии
 Усова Г.А.
от 20.05.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Заугарова И.Я.

Протокол № 230
от 23.05.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

 Сухарева Г.И.

Приказ № 230
от 23.05.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1965090)

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Сухарева Анастасия Игоревна
учитель физической культуры

с. Желтура 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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 часа. Третий час реализовывается 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».

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 «наступления»; 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.

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	0.25	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека; утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира, излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1.5						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0		знакомится с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0		знакомится с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0		знакомится с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0		составляют комплекс упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 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 физических упражнений и др.);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0		составляют комплекс упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 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 физических упражнений и др.);; знакомится с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0			проводит анализ нагрузок самостоятельных занятий и делает вывод о различии их воздействий на организм;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0			составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2.5							
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.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
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.;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0			разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.4.	Волны процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0			закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
							закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.;		
							записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;		
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1.5	0	0			записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
							разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с односторонними и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;		
3.6.	Упражнения на развитие координации	1.5	0	0			разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
							составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;		
3.7.	Упражнения на формирование телостроения	1.5	0	0			разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
							составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.;		
3.8.	Модуль «Личастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0			знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выделяют возможность появления ошибок и причины их появления (на основе предшествующего опыта);;; совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации;;	Зачет.	https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Зачет.	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперед ноги «скрестно»;; выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителей;;	Зачет.	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Зачет.	https://resh.edu.ru/

3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение; наблюдают за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	0		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	0		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ; закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разномысленным способом, передвижение приставным шагом; ; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья односторонним способом, описывают её по фазам движения; ; разучивают лазанье односторонним способом по фазам движения и в полной координации; ; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	0		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); ; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0		знакомится с образом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Зачет:	https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой	1	0	0		знакомится с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0		разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Зачет:	https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения друг на другом, сравнивают её с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Зачет:	https://resh.edu.ru/
3.21.	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		знакомится с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Зачет:	https://resh.edu.ru/
3.23.	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		знакомится с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителя, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбеге, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Тестирование:	https://resh.edu.ru/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос:	https://resh.edu.ru/
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;;	Устный опрос:	https://resh.edu.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и передают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью;;	Зачет:	https://resh.edu.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в гору способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору;; контролируют технику выполнения подъёма в гору на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и передают способы их устранения (работа в парах);; закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и передают способы их устранения (работа в парах);;	Зачет:	https://resh.edu.ru/

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
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 отличительные элементы их техники;; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	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;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образцы техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образцы техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образцы техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образцы техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;; рассматривают, обсуждают и анализируют образцы техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Зачет;	https://resh.edu.ru/

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Зачет;	https://rsb.edu.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Зачет;	https://rsb.edu.ru/
Итого по разделу		64	0					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

Поурочное планирование

№	раздел и тема урока	дата проведения урока		домашнее задание
		по плану	по факту	
I четверть				
1	Л./А.Т. Б. на уроках физкультуры. Мифы о зарождении Олимпийских игр. Техника высокого старта. (НРК). Развитие физической культуры и спорта в Р. А.			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 6-9, 77-78.
2	Л./А. Основные показатели физического развития. Техника бега на короткие дистанции. (НРК). Олимпийские призёры и чемпионы Р. А.			Прыжки в длину с места 3х5. Стр.9-12, 76-77.
3	Л./А. Формирование правильной осанки. Контроль техники бега на короткую дистанцию 30 м. (НРК). Захватить противника.			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 12-20, 76-77.
4	Л./А. Режим дня. Техника бега на длинные дистанции. (НРК). Захватить противника.			Челночный бег 3х10, 2 раза. Стр. 20-22, 75-76.
5	Л./А. Утренняя гимнастика. Контроль техники и тактики шестиминутного бега. (НРК). Захватить противника.			Челночный бег 3х10, 2 раза. Стр. 22-24, 75-76.
6	Л./А. Закаливание. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			Отжимание 3х15. Стр.25-26, 78-79.
7	Л./А. Физкультминутки и физкультпаузы. Контроль техники прыжка в длину с разбега.			Отжимание 3х15. Стр.26-28, 78-79.
8	Кросс. Выбор места для занятий физическими упражнениями. Контроль техники и тактики кроссового бега 500м. (НРК). Закрытые глаза.	техники		Отжимание от пола 3х10. Стр. 30-32.
9	Кросс. Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег 800м. (НРК). Закрытые глаза.			Приседание с выпрыгиванием 3х12. Стр. 32-33.
10	Кросс. Составление комплексов упражнений. Контроль техники и тактики кроссового бега 1000м. (НРК). Закрытые глаза.			Приседание с выпрыгиванием 3х12. Стр. 33-43.
11	Кросс. Графические изображения. Кроссовый бег 1200м. (НРК). Стать в угол.			Приседание с выпрыгиванием 3х12. Стр.36-39.
12	Кросс. Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег 1300м. (НРК). Стать в угол.			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 44-48.
13	Кросс. Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). Стать в угол.			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 44-48.
14.	Гимнастика. Развитие гибкости. Техника лазания по канату.			Прыжки на скакалке 3х25.

	(НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Стр. 50-54.
15.	<u>Гимнастика.</u> Развитие координации движений. Контроль техники лазания по канату. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание 3x15. Стр. 55-58.
16.	<u>Футбол.</u> Т. Б. на занятиях по футболу. История возникновения и развития. Удары по мячу.			Отжимание 3x15. Стр. 106-109.
17.	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП.			Отжимание от пола 3x10. Стр. 109-110.
18.	<u>Футбол.</u> Техника ведения мяча.			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x10. Стр. 110-112.
II четверть				
19	<u>Баскетбол.</u> Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития. Упражнения без мяча.			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x10. Стр. 94-95.
20	<u>Баскетбол.</u> Ловля и передача мяча разными способами. (НРК). <i>Стать в угол.</i>			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x10. Стр. 95-97.
21	<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча разными способами. Контрольное тестирование по ОФП.			Отжимание с хлопками 3x5. Стр. 97-99.
22	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча по кольцу разными способами.			Отжимание с хлопками 3x5. Стр. 99-100.
23	<u>Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу. Контрольные тесты по баскетболу. Учебная игра.			Отжимание с хлопками 3x5. Стр. 99-100.
24	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технических приёмов в баскетболе.			Приседание с выпрыгиванием 3x12. Стр. 94-100.
25	<u>Гимнастика.</u> Т. Б. на занятиях по гимнастике. Дыхательная гимнастика. Кувырок вперёд. (НРК). <i>Сильные ноги.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x12. Стр. 64-65.
26	<u>Гимнастика.</u> Контроль «Кувырок вперёд». Кувырок назад. (НРК). <i>Сильные ноги.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x12. Стр. 66-68.
27	<u>Гимнастика.</u> Контроль выполнения кувырка назад. Стойка на лопатках. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 67.
28	<u>Гимнастика.</u> Контроль выполнения стойки на лопатках. Шпагаты. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 67.
29	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.			Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.

	(НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Стр. 59-63, 67-68.
30	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика для глаз. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание с хлопками 3х8. Стр. 63-64.
31	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Отжимание с хлопками 3х8.
32	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Стать в угол.</i>			Отжимание с хлопками 3х8.
III четверть				
33	<u>Гимнастика.</u> Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 68-72.
34	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники опорного прыжка. (НРК). <i>Перетягивание.</i>			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 68-72.
35	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке). (НРК). <i>Колодец.</i>			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 72-74.
36	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники упражнений на бревне. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х10. Стр. 72-74.
37	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения кувырков. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х10. Стр.65-68.
38	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения кувырков. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х10. Стр.65-68.
39	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.			Отжимание с хлопками 3х13. Стр.94-97
40	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Отжимание с хлопками 3х13. Стр.99-100.
41	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча.			Отжимание с хлопками 3х13. Стр. 97-99.
42	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу.			Приседание 3х20. Стр.94-100
43	<u>Волейбол.</u> Т. Б. по волейболу. Прямая нижняя подача. Правила волейбола.			Приседание 3х20 Стр. 100-102.
44	<u>Волейбол.</u> Приём и передача мяча снизу и сверху. «Мяч через сетку».			Приседание 3х20. Стр. 102-106.
45	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. «Мяч через сетку».			Отжимание 3х15 Стр. 100-106.
46	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в тройках. Учебная игра.			Отжимание 3х15. Стр. 100-106.
47	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в зону соперника. Учебная игра.			Отжимание 3х15. Стр. 100-106.
48	<u>Волейбол.</u> Технические приёмы в			Встречные махи,

	волейболе. Контрольное тестирование по волейболу.			лёжа на спине 3х12. Стр. 100-106.
49	<u>Волейбол.</u> Тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.			Встречные махи, лёжа на спине 3х12. Стр. 100-106.
50	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.			Встречные махи, лёжа на спине 3х12. Стр. 100-106.
51	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе. Контрольное тестирование по волейболу.			Прыжки на скакалке 3х20. Стр. 100-106.
52	<u>Волейбол.</u> Совершенствование технических и тактических приёмов.			Прыжки на скакалке 3х20. Стр. 100-106.
IV четверть				
53	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег 1800 м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Отжимание с хлопками 3х12.
54	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 2000 м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Отжимание с хлопками 3х12.
55	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег 2300 м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Отжимание с хлопками 3х12.
56	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 2500 м. (НРК). <i>Всадники.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
57	<u>Кросс.</u> Техника и тактика кроссового бега 2800 м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
58	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 3000 м. (НРК). <i>Стрелок.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
59	<u>Л./А.</u> Т. Б. на лёгкой атлетике. Техника и тактика бега. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 74-78.
60	<u>Л./А.</u> Контроль бега 30 м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 76-78.
61	<u>Л./А.</u> Совершенствование прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Всадники.</i>			Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 78-79.
62	<u>Л./А.</u> Контроль прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 78-79.
63	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания мяча. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 79-84.
64	<u>Л./А.</u> Контроль техники метания малого мяча в цель. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 79-84.
65	<u>Л./А.</u> Контроль метания мяча на			Приседание с

	дальность. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			выпрыгиванием 3х15. Стр. 79-84.
66	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических приёмов в футболе. Правила футбола.			Приседание с выпрыгиванием 3х15. Стр. 106-112.
67	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Игра по правилам.			Приседание с выпрыгиванием 3х15. Стр. 106-112.
68	<u>Футбол.</u> Совершенствование тактических приёмов в футболе. Правила футбола.			Приседание с выпрыгиванием 3х15. Стр. 106-112.
Всего часов 68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

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

Список литературы

Программно-нормативные документы

- 1 Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011
- 2 Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011
- 3 Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение, 2013
- Учебники и справочные издания
- 1 Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012
- 2 Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004
- 3 Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009
- 4 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014
- 5 Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003

Методические пособия

- 5 Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003
- 6 Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012
- 7 Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005
- 8 Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004
- 9 Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. — М.: Сфера, 2001
- 10 Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983
- 11 Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П.

Богданов. — М.: Просвещение, 1975

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

**Материально – техническое обеспечение учебного
процесса:**

№

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

1 Мячи для метания 3

2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3

3 Ядро 1

4 Гиря (16 кг) 1

5 Скамейки гимнастическая 1

6 Набор гимнастических матов 1

7 Гимнастический козел 1

8 Гимнастический конь 1

9 Канат для перетягивания 1

10 Скакалки 10

11 Мостик гимнастический подкидной 1

12 Щит баскетбольный игровой 2

13 Кольца баскетбольные 2

14 Волейбольные стойки 2

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

1.Видеофильм

2 Компьютер.

3 Цифровой проектор

4 Экран настенный