

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

МКОУ "Дубримахинская СОШ"

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Абдуллаев И.М

Протокол №8
от "21" 7 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Ибрагимов М.О

Приказ №155
от "" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2333484)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ибрагимов Мухтар Омаргаджиевич
учитель 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 личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	конспектура
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	конспект
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	05.09.2022	знакомство с понятием; здоровый образ жизни;	Устный опрос;	конспект
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	06.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	конспект
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	10.09.2022	значение режима дня в жизни;	Устный опрос;	конспект
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	12.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос; контрольная работа;	конспек
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	конспект
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	13.09.2022	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос;	конспект
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	конспект
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0	17.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	конспект
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0		ознакомление с значениями самостоятельных занятий;	Устный опрос;	конспект
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0	0	0	19.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	конспект
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0	0	0		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Устный опрос;	Учи.ру. РЭШ

2.10	Ведение дневника физической культуры	0	0	0		заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Устный опрос;	Учи.ру. РЭШ
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	20.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
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.;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	24.09.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2	0	0	26.09.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	27.09.2022	обучение на развитие координации.;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	01.10.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	03.10.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта).;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0	0	0		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0	0	0		обучение.;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	1	0	04.10.2022	обучение.;	Устный опрос; соревнования;	Учи.ру РЭШ

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	0		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	0	08.10.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0	10.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	1	11.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Практическая работа;	Учи.ру РЭШ
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0	15.10.2022	обучение прыжку;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0	0	0		ознакомление с ТБ;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	0	17.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	0	18.10.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	3	1	0	22.10.2022	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;;	Устный опрос; соревнования;	Учи.ру
3.25.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0	24.10.2022	Знакомство с зимними видами спорта;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	25.10.2022	Ознакомление с лыжным видом спорта;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0		-----;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0		----	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	0	08.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
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	12.11.2022	Освоение знаний техники игры баскетбол;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	0	14.11.2022	Освоение знаний техники игры баскетбол;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	1	15.11.2022	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;;	Практическая работа; соревнования;	Учи.ру РЭШ
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	0	19.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Устный опрос;	Учи.ру,РЭШ
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		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	0	21.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	1	0	22.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Устный опрос; соревнования;	Учи.ру РЭШ
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0	26.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	0	28.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	3	0	0	29.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	0	03.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Устный опрос;	Учи.ру РЭШ

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	1	0	05.12.2022	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос; соревнования;	Учи.ру РЭШ
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	1	06.12.2022	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Учи.ру РЭШ
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	3				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр	1	0	0	03.09.2022	Устный опрос;
2.	Миф о зарождении олимпийских игр	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	0	10.09.2022	Устный опрос;
5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
7.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	17.09.2022	Устный опрос;
8.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
9.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
10.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	0	24.09.2022	Устный опрос;

11.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос;
12.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
13.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	01.10.2022	Устный опрос;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	03.10.2022	Устный опрос;
15.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
16.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	08.10.2022	Устный опрос;
17.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	1	0	10.10.2022	Устный опрос;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
19.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	0	15.10.2022	Устный опрос;

20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос;
21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
22.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	0	22.10.2022	Устный опрос;
23.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	0	24.10.2022	Устный опрос;
24.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
25.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	0	29.10.2022	Устный опрос;
26.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
27.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	0	12.11.2022	Устный опрос;
28.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос;
29.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	19.11.2022	Устный опрос;

31.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	21.11.2022	Устный опрос;
32.	Висы и упоры	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
33.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	26.11.2022	Устный опрос;
34.	Лазанье по канату в 2 приема	1	0	0	28.11.2022	Устный опрос;
35.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	29.11.2022	Устный опрос;
36.	Строевые упражнения	1	0	0	03.12.2022	Устный опрос;
37.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	05.12.2022	Устный опрос;
38.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;
39.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	0	10.12.2022	Устный опрос;
40.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	12.12.2022	Устный опрос;
41.	Упражнения в равновесии	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос;

42.	Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов	1	0	0	17.12.2022	Устный опрос;
43.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	19.12.2022	Устный опрос;
44.	Развитие двигательных качеств	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;
45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0	24.12.2022	Устный опрос;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа; соревнования;
47.	Футбол в системе физического воспитания	1	0	0	27.12.2022	Устный опрос;
48.	Стойки и перемещения футболиста	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
49.	Передвижения игроков с крестными и приставными шагами	1	0	0	14.01.2023	Устный опрос;
50.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	0	0	16.01.2023	Устный опрос;
51.	Ведение мяча и отбор мяча	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;
52.	Остановка мяча и удары по воротам внутренней стороной стопы	1	0	0	21.01.2023	Устный опрос;
53.	Игра вратаря, передача мяча	1	0	0	23.01.2023	Устный опрос;
54.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
55.	Обманные движения, отбор мяча	1	0	0	28.01.2023	Устный опрос;

56.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	0	0	30.01.2023	Устный опрос;
57.	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;
58.	Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом	1	0	0	04.02.2023	Устный опрос;
59.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1	0	0	06.02.2023	Устный опрос;
60.	Удары головой по мячу в прыжке	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
61.	Ведение мяча и навесы в штрафную площадь	1	0	0	11.02.2023	Устный опрос;
62.	Остановка мяча и передача партнеру	1	0	0	13.02.2023	Устный опрос;
63.	Двусторонняя игра в футбол, ОРУ, развитие двигательных качеств	1	1	0	14.02.2023	Устный опрос;
64.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0	18.02.2023	Устный опрос;
65.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	20.02.2023	Устный опрос;
66.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос;
67.	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1	0	0	25.02.2023	Устный опрос;
68.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	27.02.2023	Устный опрос;
69.	Освоение техники нижней и верхней прямой подачи 3-6 метров от сетки	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;

70.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	0	04.03.2023	Устный опрос;
71.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	0	06.03.2023	Устный опрос;
72.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	1	0	07.03.2023	соревнования;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	11.03.2023	Устный опрос;
74.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	13.03.2023	Устный опрос;
75.	Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос;
76.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	18.03.2023	Устный опрос;
77.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0	20.03.2023	Устный опрос;
78.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос;
79.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	25.03.2023	Устный опрос;
80.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	27.03.2023	Устный опрос;

81.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;
82.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0	08.04.2023	Устный опрос;
83.	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1	0	0	10.04.2023	Устный опрос;
84.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	11.04.2023	Устный опрос;
85.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	15.04.2023	Устный опрос;
86.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	17.04.2023	Устный опрос;
87.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, подвижные игры	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа; соревнования;
88.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	22.04.2023	Устный опрос;
89.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	24.04.2023	Устный опрос;

90.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	25.04.2023	Устный опрос;
91.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней и внешней стороной стопы	1	0	0	29.04.2023	Устный опрос;
92.	Остановка мяча и удары по воротам	1	0	0	06.05.2023	Устный опрос;
93.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	08.05.2023	Устный опрос;
94.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	13.05.2023	Устный опрос;
95.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	15.05.2023	Устный опрос;
96.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	16.05.2023	Устный опрос;

97.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	20.05.2023	Устный опрос;
98.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	22.05.2023	Устный опрос;
99.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	23.05.2023	Устный опрос;
100.	Учетный урок метание малого мяча на дальность	1	0	0	27.05.2023	Устный опрос;
101.	Бег на короткие и средние дистанции	1	1	0	29.05.2023	соревнования;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	1	30.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	3		

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»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

-

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Учи.ру РЭШ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

