



Комитет по образованию администрации города Заринска Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15 с углублённым изучением отдельных предметов
г.Заринска Алтайского края

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
учителей естественно-
научного цикла

 И.М. Каморная
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
 /Е.П. Самчук/
« 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ СОШ №15
с углублённым изучением
отдельных предметов
 А.И. Макашенец/
Приказ № 365
от « 30 » августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

предметная область – «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

уровень образования – основное общее образование

5А, 5В классы

уровень – базовый

(ID 4746116)

(ID 5453403)

Рабочая программа составлена на основе примерной рабочей программы основного общего образования "Физическая культура" для 5-9 классов образовательных организаций (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021, Москва, 2022, - 137 с.) и утверждена в соответствии с Положением о рабочей программе

Сроки реализации программы: 2022– 2023 учебный год

Составитель:
Чесноков Николай Николаевич,
учитель физической культуры,
Косенков Александр Николаевич,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового

и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает требования стандартов третьего поколения в части формирования у школьников функциональной грамотности в рамках урочной и внеурочной деятельности.

В настоящее время в России идёт становление и развитие новой системы образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство. Одним из показателей успешности этого процесса является выполнение образовательных

международных стандартов, в которых формирование функциональной грамотности обозначено в качестве одной из главных задач. Высокий уровень сформированности функциональной грамотности у обучающихся предполагает способность эффективно участвовать в жизни общества, способность к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации. Современному обществу нужен функционально грамотный человек, который умеет работать на результат и способен к определенным социально значимым достижениям.

Функционально грамотный человек – это личность:

- владеющая современными информационными технологиями;
- проявляющая самостоятельность в ситуации выбора и принятия решений;
- умеющая нести ответственность за свои решения; владеющая приемами учения;
- обладающая набором компетенций, как ключевых, так и по различным областям знаний;
- хорошо владеющая устной и письменной речью как средством взаимодействия между людьми;
- легко адаптирующаяся в любом социуме и умеющая активно влиять на него;
- для которой поиск решения в нестандартной ситуации – привычное явление.

Функционально грамотный человек — это человек, который способен использовать все постоянно приобретаемые в течение жизни знания, умения и навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений (Леонтьев А.А.)

Функциональная грамотность – способность использовать знания, умения, способы в действии при решении широкого круга жизненных задач и обнаруживает себя за пределами учебных ситуаций, в задачах, не похожих на те, где эти знания, умения, способы приобретались.

Типовая структура заданий формирующих функциональную грамотность

Кейс:

- содержательный компонент задания, в котором создана актуальная для психовозрастных и социокультурных особенностей обучающихся.

Дополняющая, расширяющая содержание кейса информация

- Таблицы, графики, схемы, структурированные данные.
- Ссылки и гиперссылки на иные источники информации.
- Текстовый материал.

Вопросы на понимание (уточняющие, наводящие, активизирующие, поисковые, открытые)

Разноуровневые задания (формирующие и контрольные)

Репродуктивная работа с информацией.

Перенос информации и воспроизведение её в ином контексте.

Креативные задания, нацеленные на инициативу обучающихся

В соответствии с данной рабочей программой в части формирования функциональной грамотности у обучающихся будут использованы уроки:

	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня
--	---

	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника
	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки
	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы
	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» сформирована с учетом рабочей Программы воспитания МБОУ СОШ №15. В основе процесса воспитания детей в МБОУ СОШ №15 лежат конституционные и национальные ценности российского общества. Целевые ориентиры рассматриваются как возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые коррелируют с портретом выпускника МБОУ СОШ №15 и с базовыми духовно-нравственными ценностями. Планируемые результаты определяют направления рабочей программы воспитания.

С учетом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребенок, в рабочей программе воспитания отражаются взаимодействие участников образовательных отношений между собой и со всеми субъектами образовательных отношений. Этот подход обеспечивает воспитание гражданина и патриота, раскрывает способности и таланты детей, подготавливает их к жизни в высокотехнологичном, конкурентном обществе. Эти ценности отражены в основных направлениях воспитательной работы МБОУ СОШ №15 для освоения обучающимися.

Ценности Родины и природы лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности человека, семьи, дружбы, сотрудничества лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность знания лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность здоровья лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность труда лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культуры и красоты лежат в основе этико-эстетического направления воспитания.

В соответствии с данной рабочей программой, в соответствии с Программой воспитания и примерным планом воспитательной работы на 2022-2023 учебный год в МБОУ СОШ №15 будут использованы уроки:

Дата	№ урока	Тема урока	Тема в соответствии с примерным планом воспитательной работы на 2022-2023 учебный год
07. 09 2022	3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	210 лет со дня Бородинского сражения (7 сентября)
09.11.2022	27	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	День народного единства (4 ноября)
07.12.2022	39	Отработка навыков выполнения упражнения для	День добровольца (волонтера) в

		развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	России (5 декабря)
07.12.2022	41	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	День героев Отечества (9 декабря)
17.02.2023	66	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	День защитника Отечества (23 февраля)
05.05.2023	91	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	День Победы (9 мая)

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю (2 часа в урочной деятельности, 1 час - во внеурочной), суммарно 102 часа.

В соответствии с календарным учебным графиком на 2022-2023 учебный год количество часов на изучение предмета в 5А и 5В уменьшено на 1 час. Выполнение авторской программы обеспечивается за счёт уплотнения программы (объединения тем уроков 71 и 72)

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 ногиврозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической

лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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».

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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её

нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Тестирование	https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Тестирование	https://resh.edu.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития здоровья школьника	0.5	0	0.5		знакомятся 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.	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		составляют комплексы 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;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0		<p>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.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5		<p>разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p>	Практическая работа	https://resh.edu.ru/

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;	Тестирование	https://resh.edu.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	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			отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0			разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0			закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

						временных параметров в дневник физической культуры;		
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0			разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0			записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0			разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0			знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя	Зачет;	https://resh.edu.ru/

					ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);		
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0		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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с	Зачет;	https://resh.edu.ru/

					иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);		
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки)	1	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая 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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0			закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым 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.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0			знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; 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.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0			знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0			закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом 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/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0			закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; 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.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	0			знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос ;	https://resh.edu.ru/
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	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 другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с	Зачет;	https://resh.edu.ru/

						рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;		
3.22.	<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			знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0			рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2	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;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет;	https://resh.edu.ru/

3.25.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	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;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
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	2	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.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	2	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 предлагают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом сравнительно равномерной скоростью.;	Зачет	https://resh.edu.ru/

3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0			разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Зачет	https://resh.edu.ru/
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах сповогого склона	2	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);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой 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.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	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.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	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	Зачет	https://resh.edu.ru/

						парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	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.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Зачет	https://resh.edu.ru/
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0			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».; контролируют технику выполнения броска другими	Зачет	https://resh.edu.ru/

					учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	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/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	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);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Зачет	https://resh.edu.ru/

					<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;</p> <p>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;</p> <p>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;;</p> <p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);</p>		
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Зачет	https://resh.edu.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Зачет Практическая работа	https://resh.edu.ru/

						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);;		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0			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; 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); рассматривают, обсуждают и анализируют образец 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;	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0			закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); 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/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0			закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней	Зачет	https://resh.edu.ru/

					<p>подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;</p> <p>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;; 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).;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец 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;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0			знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образец 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.;	Зачет	https://resh.edu.ru/
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образец 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/
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; 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://resh.edu.ru/
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча	Зачет	https://resh.edu.ru/

						«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);		
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			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Зачет	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	4				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	Практические работы	5А	5В	
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3					
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1					Устный опрос
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1					Устный опрос
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1					Устный опрос
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	5					
4.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1					Устный опрос
5.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1					Устный опрос
6.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1					Эксперимент
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1					Устный опрос
8.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1					

	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	64		53			
9.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1					Устный опрос
10.	Упражнения утренней зарядки	1		1			Устный опрос
11.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		1			Устный опрос
12.	Водные процедуры после утренней зарядки	1		1			Устный опрос
13.	Упражнения на развитие гибкости	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
14.	Упражнения на развитие координации	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
15.	Упражнения на формирование телосложения	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
17.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
18.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
19.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
20.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
21.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки)	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
22.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
23.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;

24.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
26.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой						Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
27.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
28.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции			1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
29.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции			1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
30.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
31.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции			1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
32.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции			1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
33.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования	2					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;

	для развития скоростно-силовых способностей						
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей						Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
37.	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»	2					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
38.	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»	2					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
39.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
40.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
41.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
42.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;

43.	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	2					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости			1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом			1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		2			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания						Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2		2			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»						Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах спологого склона	2		2			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах спологого склона						Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2		2			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;

54.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона			1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
59.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
60.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
62.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
63.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;

64.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
65.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
66.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом			1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
69.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
70.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
71.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2		1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
72.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров			1			Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
	Раздел 4. СПОРТ	30					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
73.	Национальные виды спорта, культурно-этнические игры. Народная игра "Лапта". Хват биты. Упражнения с битой. Имитационные удары битой	1					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
74.	Национальные виды спорта, культурно-этнические игры.	1					Выполнение команд. Демонстрация

	<i>Народная игра "Лепта".</i> Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Двусторонняя игра						практических навыков;
75.	<i>Национальные виды спорта, культурно-этнические игры. Народная игра "Лепта".</i> Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Двусторонняя игра	1					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
76.	<i>Национальные виды спорта, культурно-этнические игры. Народная игра "Лепта".</i> Двусторонняя игра	1					Выполнение команд. Демонстрация практических навыков;
77.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег на дистанцию 2000 м	2					Зачёт
78.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег на дистанцию 2000 м						Зачёт
79.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Челночный бег 3 x 10 м на результат	2					Зачёт
80.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Челночный бег 3 x 10 м на результат						Зачёт
81.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника низкого старта	2					Зачёт
82.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника низкого старта						Зачёт
83.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника высокого старта	2					Зачёт
84.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника высокого старта						Зачёт
85.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег 60 м (с)	2					Зачёт
86.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег 60 м (с)						Зачёт
87.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	2					Зачёт

	Прыжки в длину с места						
88.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Физическая подготовка: Прыжки в длину с места						Зачёт
89.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2					Зачёт
90.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность						Зачёт
91.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа раз за (30 с)	2					Зачёт
92.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа раз за (30 с)						Зачёт
93.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Сгибание и разгибание рук в положении виса (подтягивание) без учёта времени (количество раз)	2					Зачёт
94.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Сгибание и разгибание рук в положении виса (подтягивание) без учёта времени (количество раз)						Зачёт
95.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 60 с)	2					Зачёт
96.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 60 с)						Зачёт
97.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения для мышц пресса (количество раз за 30 с)	2					Зачёт
98.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения для мышц пресса (количество раз за 30 с)						Зачёт
99.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Упор присев - упор лёжа (количество раз за 30 с)	2					Зачёт

100.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Упор присев - упор лёжа (количество раз за 30 с)						Зачёт
101.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2					Зачёт
102.	Физическая подготовка: <i>Модуль «Гимнастика».</i> Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу						Зачёт
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Петрова Т.В. Физическая культура: 5-7 классы. Учебник / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. - 6-е изд., стереотип. - М.: Вентана – Граф», 2020. - 110 [2] с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Немова, О. А. Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 141, [1] с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. [Электронный ресурс] Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия: Современная, универсальная Российская энциклопедия.-М.:ООО «КиМ», 2006 г.
2. <http://fizkulturavshkole.ru/kriterii.html> - физкультура в школе
3. <http://festival.1september.ru/> - Сайт «Фестиваль педагогических идей»
4. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»
5. <http://www.uroki.ru> Образовательный портал «Учеба»
6. Аудиозаписи музыкальные диски.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- | | |
|--|---|
| 1. Спортивные залы игровые | 21. Кегли |
| 2. Пришкольный стадион | 22. Палки гимнастические |
| 3. Лыжная база | 23. Скакалки гимнастические |
| 4. Стенка гимнастическая | 24. Обручи гимнастические |
| 5. Бревно гимнастическое напольное | 25. Мячи набивные |
| 6. Бревно гимнастическое высокое | 26. Мячи малые (резиновые, теннисные) |
| 7. Козёл гимнастический | 27. Мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные) |
| 8. Конь гимнастический | 28. Эстафетные палочки |
| 9. Канат для лазанья с механическим креплением | 29. Рулетки измерительные |
| 10. Брусья разновысокие | 30. Конусы |
| 11. Мост гимнастический | 31. Футбольные ворота |
| 12. Планка для прыжков в высоту | 32. Секундомер |
| 13. Стойки для прыжков в высоту | 33. Табло перекидное |
| 14. Щиты с баскетбольными кольцами | 34. Сетка для переноса мячей и хранения мячей |
| 15. Сетки волейбольные | 35. Жилетки игровые |
| 16. Скамейки гимнастические | 36. Весы медицинские |
| 17. Маты гимнастические | 37. Аптечка медицинская |
| 18. Гантели | |
| 19. Коврики | |
| 20. Ленты | |

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа	Подпись лица, внесшего запись

ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Критерии оценивания, обучающегося на уроках физической культуры

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за теоретические знания и технику движений.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Оценивание теста учащихся производится по следующей системе: Отметка «5» - получают учащиеся, справившиеся с работой 100 - 90 %;

Отметка «4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 80 % от общего количества;

Отметка «3» - соответствует работа, содержащая 50 – 70 % правильных ответов.

Отметка «2» - соответствует работа, содержащая менее 50 % правильных ответов.

Проведение зачетно-тестовых уроков

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащимся СМГ

Оценивание учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп возможно по следующим критериям:

- положительная динамика показателей уровня развития умений и навыков;
- знание теоретических основ техники движений;
- участие в организации и судействе соревнований;
- выполнение проектов и их защита;
- участие в допустимых по медицинским показаниям соревнованиях — настольных спортивных играх, соревнованиях по бадминтону, в конкурсах, викторинах и т. д.;
- участие и оказание практической помощи в судействе соревнований;
- справки, подтверждающие участие в занятиях лечебной физической культурой в поликлинике, спортивных секциях, кружках и т. п. (в соответствии со ст. 34 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»);
- регулярное посещение внеурочных занятий корригирующей гимнастикой на базе школы.

Для учащихся специальных медицинских групп целесообразно проводить итоговое оценивание в форме кумулятивной (накопительной) оценки.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ 5–7 КЛАССОВ**

Регулярно (один раз в четверть триместр) необходимо проводить мониторинг уровня физического развития, умений и навыков учащихся. При оценивании учащихся специальных медицинских групп и временно освобождённых учитываются рекомендации врача.¹

Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Лёгкая атлетика»

Контрольное задание, тестовое упражнение	5 класс	6 класс	7 класс
Познавательные УУД			
Техника безопасности при занятиях на улице, на занятиях лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми	+	+	+
Техника выполнения низкого и высокого старта, метания малого мяча, спринтерского бега, стайерского бега	+	+	+
Тактика ведения кроссового бега	+	+	+
Регулятивные и коммуникативные УУД			
Судейская практика	+	+	+
Участие в подвижных играх и эстафетах	+	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)			
Челночный бег 3 × 10 м на результат	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (количество раз за 30 с)	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в положении виса (подтягивания) без учёта времени (количество раз)	+	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 60 с)	+	+	+
Прыжки в длину с места (см)	+	+	+
Упражнение на пресс (количество раз за 30с)	+	+	+
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	+	+	+
Техника низкого старта	+	+	+
Техника высокого старта	+	+	+
Бег 60 м (с)	+	+	+
Кроссовый бег на дистанцию 2000 м	+	+	+
Техника метания мяча в цель	+	+	+

¹ Немова, О. А. Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017. - с.85

Метание малого мяча на дальность	+	+	+
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+	+

Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Лыжные гонки»

Контрольное задание, тестовое упражнение	5 класс	6 класс	7 класс
Выполнение техники различных ходов	+	+	+
Прохождение дистанции на результат	2 км по пересечённой местности с учётом времени		
Кроссовый бег 6 мин	+	+	+
Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 60 с)	+	+	+

Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Спортивные игры»

Контрольное задание, тестовое упражнение	5 класс	6 класс	7 класс
Познавательные УУД			
Техника приёма и передачи мяча (в соответствии с программой)	+	+	+
Техника подачи мяча (по выбору учителя)	+	+	+
Регулятивные и коммуникативные УУД			
Организация и проведение учебно-тренировочной игры в классе	+	+	+
Участие в подвижных играх и эстафетах	+	+	+
Правила игры и демонстрация подвижной игры по выбору учащегося	+	+	+
Организация и проведение эстафеты с элементами спортивных игр в классе	+	+	+
Правила игры в баскетбол, применение их в играх и соревнованиях	+	+	+
Судейская практика	+	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)			
Упражнения с мячом (количество раз за 30 с)	+	–	–
Техника ведения мяча 25 м на время	+	+	+
Техника выполнения приёма и передачи мяча различными способами (10 передач)	+	+	+
Броски по кольцу	+	+	+
Передача мяча в парах в движении (3 попытки)	+	+	+

Тактические действия в защите — в парах и в учебно-тренировочной игре	+	+	+
Техника выполнения блок-шота, применение в игре правила «трёх секунд»	+	+	+
Учебно-тренировочная игра	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (количество раз за 30 с)	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в положении виса (подтягивания) без учёта времени (количество раз)	+	+	+
Прыжки через скакалку (количество раз за 60 с)	+	+	+
Упор присев — упор лёжа (количество раз за 30 с)	+	+	+

Тестовые упражнения по ОФП в 5–7 классах²

Тестовое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 60 м (с)	В компетенции учителя					
Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега	Проверяется техника выполнения, результат — в компетенции учителя					
Метание мяча						
Бег на 1500 м	Без учёта времени					
Бег на 1000 м	5.00	5.30	6.00	В компетенции учителя		
Висы	Проверяется техника выполнения					
Подтягивания (количество раз)	В компетенции учителя					
Лазание по канату	6 м	5 м	4 м	В компетенции учителя		
Опорный прыжок	Проверяется техника выполнения					
Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках	Проверяется техника выполнения					

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура, 5 класс

(приняты на заседании ШМО учителей естественно-научного цикла)

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

² 1. Немова, О. А. Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017. — с. 73

5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
ОСВОБОЖДЁННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ (МЕДИЦИНСКИМ
ПОКАЗАНИЯМ):³**

по теме "Лёгкая атлетика"

- выполнение обязанностей командира отделения (группы);
- установка и уборка инвентаря;
- участие в судействе соревнований;
- упражнения для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (стоя на коленях);
- выполнение упражнений с элементами техники спортивных игр;
- знание правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, во время подвижных и спортивных игр;
 - знание теоретических основ техники легкоатлетических упражнений;
 - выполнение прыжка в длину с места (оценивание техники);
 - участие в проектной деятельности, творческих конкурсах;
 - выполнение комплекса утренней гимнастики;
 - участие в соревнованиях по спортивным играм — бадминтону, настольному теннису, в проектной деятельности, творческих конкурсах;
 - из исходного положения стойка ноги врозь, руки сомкнуты за головой выполнение приседаний (подсчёт количества раз за 30 с или оценивание техники выполнения);
 - выполнение комплекса корригирующей (партерной) гимнастики;
 - частичное выполнение элементов легкоатлетических упражнений (низкий старт, высокий старт, метание малого мяча, общеразвивающие упражнения с предметами и т. д.).

по теме " Гимнастика с основами акробатики "

- выполнение обязанностей командира отделения;
- участие в судействе соревнований;
- выполнение упражнений для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- демонстрация элементов техники спортивных игр;
- знание правил техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми;
 - демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики;
 - участие в соревнованиях по спортивным играм: бадминтону, настольному теннису;
 - участие в проектной деятельности, творческих конкурсах.

по теме «Лыжные гонки»

- помощь и страховка при выполнении упражнений на снарядах, элементов техники в игровых видах спорта;
- знание правил техники безопасности на занятиях по различным разделам программы;

³ Немова, О. А. Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017. — с. 39-45

- знание теоретических основ техники спортивных игр, правил игр;
- знание теоретических основ техники лыжных ходов;
- выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (оценивается техника);
- выполнение приседаний (оценивается количество);
- выполнение отдельных элементов спортивных игр;
- выполнение отдельных элементов техники лыжных ходов (строго по разрешению медработника и при наличии соответствующего документа);
- знание правил техники безопасности, техники и тактики кроссового бега на 1000 м в зимнее время;
- демонстрация комплекса утренней гимнастики.

Критерии оценивания проекта на уроках физической культуры

Критерий	Параметры оценивания	Баллы
Оригинальность темы и идеи проекта	<ul style="list-style-type: none"> • оригинальность темы и идеи проекта 	0-2
Информационные критерии	<ul style="list-style-type: none"> • использование дополнительной информации 	0-2
Оценка защиты проекта	<ul style="list-style-type: none"> • формулировка проблемы и темы проекта; 	0-2
	<ul style="list-style-type: none"> • четкость и ясность изложения; 	0-2
	<ul style="list-style-type: none"> • глубина знаний и эрудиция; 	0-2
	<ul style="list-style-type: none"> • время изложения 	0-2
Максимальное количество баллов за всю работу		12

Шкала перевода первичного балла за выполнение проектной работы в отметку по пятибалльной шкале:

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Общий балл	0-5 Оценка за проект не выставляется. Он подлежит переделке или доработке	6-7	8-10	11-12