

Муниципальное образование Тимашевский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
имени Ромашины Михаила Александровича
муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2021 года протокол № 1
Председатель Грановская С.С./



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
Вариант 7.1

Уровень образования (класс) основное общее образование 5 класс

Количество часов: 68

Учитель: Дзюба Стелла Вячеславовна, учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 5

Программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

г. Тимашевск 2022 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и

активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

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

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

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «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, технических действий спортивных игр.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-

олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных

снарядах;

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

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

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

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

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

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

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			07.09.22	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5			09.01.23.	Интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос	http://www.myshared.ru/slide/1380812/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			07.11.2022	Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/

						наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			07.11.22.	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5			17.05.2023	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; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5			17.05.2022	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/subject/lesson/5736/start/168916/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5			28.12.22.;	Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,5			11.01.23.	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/subject/lesson/6186/start/194606/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5			28.12.23.	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.	Устный опрос	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/5-klass/spisok-urokov/poznay-sebya-veso-rostovye-pokazateli-osanka-chast-1-osnovnye-pokazateli-fizicheskogo-razvitiya

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5			11.01.23.	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; примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения)	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5			22.03.23.	Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят 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; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; 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.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной	0,5			17.05.23.	Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);	Устный опрос	http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/629/leshko.pdf?sequence=1

	функциональной пробы					разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительно-го покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; составляют дневник физической культуры;		ce=1
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,5			17.05.23.	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.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0,5			22.03.23.	Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1			06.02.23.	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/

3.2.	Упражнения утренней зарядки	0,5			09.11.22.	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.	Устный опрос, практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5			27.02.23.	Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5			09.11.22.	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 временных параметров в дневник физической культуры.	Устный опрос	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0,5			20.03.23.	Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,5			27.02.23.	Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/

						дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.		
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0,5			20.03.23.	Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность»	1			14.11.22.	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1			16.11.22.	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	Зачет; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/

						(перекаты и прыжки на месте, толчком двумя 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.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1			23.11.22.; 28.11.22.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Зачет; практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			21.11.22.	Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/2

						опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).		63075/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2			30.11.22.; 05.12.22.	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; практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2			07.12.22.; 12.12.22.	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 опo-	практическое занятие;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/

						рного 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).		
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			14.12.22.	Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			26.12.22.	Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом,	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/

						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).;		
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			19.12.22.	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)	Практическое занятие	
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5			17.10.22.; 19.10.22.; 24.10.22.; 03.05.23.; 08.05.23.; 10.05.23.	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; практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			07.09.22.	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; практическое занятие	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.ed.ru/subject/lesson/5739/star/169041/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	6			14.09.22; 19.09.22.; 21.09.22; 03.04.23.; 05.04.23.; 10.04.23.	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	Зачет; практическое занятие	https://resh.ed.ru/subject/lesson/4188/star/169062/ https://resh.ed.ru/subject/lesson/7146/main/262586/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			26.09.22; 28.09.22;	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).	Зачет; практическое занятие	https://resh.ed.ru/subject/lesson/4078/star/ https://resh.ed.ru/subject/lesson/7460/main/262705/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2			17.04.23.; 19.04.23.	Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлага-	Практическое занятие	https://resh.ed.ru/subject/lesson/4078/star/ https://resh.ed.ru/subject/le

						ют способы их устранения (обучение в группах).		sson/7148/main/262259/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2			03.10.22.; 12.04.23.	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный вопрос	https://resh.edun.ru/subject/lesson/3460/main/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2			05.10.22.; 24.04.23.	Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Практическое занятие	https://resh.edun.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1			10.10.22.	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; 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 воз-	Устный опрос	https://resh.edun.ru/subject/lesson/7461/main/262798/

						можные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.		
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	3			12.10.22.; 17.10.22.; 26.04.23.; 01.05.23.	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; практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			18.01.23.	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	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/concept/261476/

						груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1			16.01.23.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1			23.01.23.	Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Зачет; практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1			25.01.23.	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;	Зачет; практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/

						разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			30.01.23.	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; практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1			01.02.23.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			13.01.23.	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 подачи мяча; контролируют	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/

						технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1			08.02.23.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1			20.02.23.	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.	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1			15.02.23.; 20.02.23.	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; практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1			22.02.23.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1			06.03.23.	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.	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/concept/189624/
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			01.03.23.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/

3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			08.03.23.	Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/main/224037/
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0		13.03.23.	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.	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0		15.03.23.	Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Зачет; практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/conspect/189724/
Итого по разделу		57						

Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	3		12.09.22.; 21.12.22.; 15.05.23.	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;	Тестиро вание; https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/consp/263012/
Итого по разделу		3					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Включает в себя описание необходимого для успешной реализации рабочей программы учебно-методического и информационного обеспечения (учебная литература, электронный образовательный контент, специализированные программные средства). Возможно включение описания материально-технического обеспечения в виде дополнительной колонки в тематическом планировании, для каждой темы или раздела курса. Важно! Специфика РЭШ предполагает акцент на использовании электронных образовательных ресурсов, которыми обучающиеся могут воспользоваться самостоятельно, в том числе в домашних условиях. В соответствии с требованиями ФГОС ООО предполагается реализация системно-деятельностного подхода к процессу обучения, развитие у школьников умений выполнять физические упражнения, потребности в систематическом занятии физической культурой. Принципиальное значение для реализации этого подхода имеет наличие большого количества комплексов физических упражнений. Перечень компонентов учебно-методического комплекта «Физическая культура» 5 класс, которые учитель может рекомендовать к использованию, как в рамках дополнительного модуля интерактивного видео-урока, так и традиционного урока в классно-урочной системе образования: Физическая культура: примерные рабочие программы: Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы. — М.: Просвещение, 2019. Физическая культура. 5 кл. Учебник для общеобразовательных организаций. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. Интернет-ресурсы [1] Издательство «Просвещение» www.prosv.ru Портал «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/> <http://spo.1september.ru/>- газета «Спорт в школе» <http://festival.1september.ru/>- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». [1] Здесь указан открытый список Интернет-ресурсов. Учитель, разрабатывающий интерактивные видео-уроки, расширяет список, исходя из своих творческих и профессиональных

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Учебник «Физическая культура» 5 – 7 класс, В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2019г.
2. <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.

И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова «Здоровьесберегающие технологии», Москва, Илекса,2004

<https://catalog.prosv.ru/attachment/ff889038-abc7-11e5-9cdd-0050569c7d18.pdf>

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

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

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

8. <https://spo.1sept.ru/urok/> - я иду на урок физкультуры

9. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

10. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

18. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
	Учебно-практическое оборудование
1.	Козел гимнастический
2.	Стенка гимнастическая
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные

	щиты)
5	Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
6	Палка гимнастическая
10.	Скакалка детская
11.	Мат гимнастический
12.	Гимнастический подкидной мостик
13.	Кегли
14.	Обруч
15.	Рулетка измерительная
16.	Щит баскетбольный тренировочный
17.	Сетка волейбольная
18.	Аптечка
19.	Компрессор для накачивания мячей
20.	Ворота для мини-футбола

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Виды, формы контроля
		всего	Конт- рольные работы	Практи- ческие работы		
1 четверть - 17 ч.						
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 ч.						
1.	Знакомство с программным мате- риалом и требованиями к его освоению.	0,5			02.09.22.	Устный опрос
	Знакомство с системой дополни- тельного обучения физической культуре и организацией спортив- ной работы в школе	0,5				
Раздел 3. Модуль «Лёгкая атлетика». 1 ч.					07.09.22.	Устный опрос,
2.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1				
Раздел 4. – Физическая подготовка: 1 ч.					09.09.22.	Контроль- ная работа
3.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени К/Р- входное тестирование.	1	1			
Раздел 3. Модуль «Лёгкая атлетика» 12 ч. <i>Бег на короткие дистанции.</i> 3 ч.					14.09.22.	Практичес- кое занятие
4.	Техника выполнения высокого старта при беге на короткие дистанции.	1				
5.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции от 30 – 60 м.	1			16.09.22.	Практичес- кое занятие
6.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 60 м. <i>на результат</i>	1			21.09.22.	зачёт
<i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i> 3 ч.						
7.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со спосо- бами их использования для разви- тия скоростно-силовых способно- стей. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину с разбега.	0,5 0,5			23.09.22.	Устный опрос Практичес- кое занятие
8.	Техника приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			28.09.22	Практичес- кое занятие

9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» <i>на результат.</i>	1			30.09.22.	Зачёт
Метание малого мяча		3 ч.				
10.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	0,5 0,5			05.10.22.	Устный опрос, практическое занятие
11.	Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1			07.10.22.	практическое занятие
12.	Метание малого мяча на дальность. с трех шагов разбега.	1			12.10.22.	Зачет
Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.		3 ч.			14.10.22.	Практическое занятие
13.	Техника бега на длинные дистанции	1				
14.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции .	1			19.10.22.	Практическое занятие
15.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции до 1000 м. на результат.	1			21.10.22.	Зачёт
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		1 ч.			26.10.22.	Устный опрос
16.	Режим дня и его значение для современного школьника.	0,5				
	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	0,5				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		1 ч.			28.10.22.	Устный опрос
17.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1				
2 четверть - 16 ч.						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		2 ч.			09.11.22.	Устный опрос
18.	Упражнения утренней зарядки.	0,5				
	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5				
19.	Знакомство с понятием спортивно-оздоровительной деятельностью.	1			11.11.22.	Устный опрос,
Модуль «Гимнастика»		9 ч.			16.11.22.	Практическое занятие
Кувырок вперёд и назад		4 ч.				

20.	Кувырок вперёд в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно».	0,5 0,5				
21.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке.	1			18.11.22.	Практическое занятие
22.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках.	1			23.11.22.	Практическое занятие
23.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1			25.11.22.	Практическое занятие
Опорный прыжок		3 ч			30.11.22.	Практическое занятие
24.	Совершенствования техники прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1				
25.	Совершенствования техники прыжка через гимнастического козла ноги врозь.	1			02.12.22.	Практическое занятие
26.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1			07.12.22.	Практическое занятие
Гимнастическое бревно и скамейка		3 ч.			09.12.22.	Практическое занятие
27.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1				
28.	Способы самостоятельного разучивания спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперёд - вверх прогнувшись.	1			14.12.22.	Практическое занятие
29.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	1		16.12.22.	Практическое занятие
Раздел 4.- СПОРТ Физическая подготовка:		1 ч.	1		21.12.22.	Контрольная работа
30.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени . <i>К/Р- промежуточное тестирование.</i>	1				
Модуль «Гимнастика» Лазанье и перелезание		1 ч.			23.12.22.	практическое занятие
31.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		1 ч.			28.12.22.	Устный опрос
32.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	0,5				
	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	0,5				
3 четверть -		22 ч.				
Раздел 1. - ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		1 ч.			11.01.23.	Устный опрос
33.	Знакомство с понятием «Здоровый образ жизни» и значением здоро-	1				

	вого образа жизни в жизнедеятельности современного человека.					
Раздел 2. – СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			1 ч.			
34.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	0,5			11.01.23.	Устный опрос,
	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0,5				практическое занятие
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО			19 ч.			
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»			6ч.			
35.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1			13.01.23.	Устный опрос
36.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			18.01.23.	практическое занятие
37.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1			20.01.23.	практическое занятие, зачёт
38.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1			25.01.23.	Практическое занятие
39.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			27.01.23.	Практическое занятие
40.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1			01.02.23.	Практическое занятие
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (теория)			1 ч.			
41.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			03.02.23.	Устный опрос
Модуль «Спортивные игры. Волейбол».			5 ч.			
42.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1			08.02.23.	Устный опрос,
43.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1			10.02.23.	Практическое занятие
44.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1			15.02.23.	Практическое занятие
45.	Приём и передача волейбольного	1			17.02.23.	Практическое занятие,

	мяча двумя руками сверху на месте и в движении.					зачёт
46.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1			22.02.23.	Практическое занятие
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (разучивание упражнений)		1 ч.			24.02.23.	Практическое занятие
47.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения на развитие координации.	0,5 0,5				
«Модуль «Спортивные игры. Футбол» .		5 ч.				
48.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1			01.03.23.	Устный опрос
49.	Удар по неподвижному мячу.	1			03.03.23.	Практическое занятие
50.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			08.03.23.	Практическое занятие
51.	Ведение футбольного мяча.	1			10.03.23.	Практическое занятие
52.	Обводка мячом ориентиров <i>на оценку.</i>	1			15.03.23.	Практическое занятие, зачёт
53.	Упражнения на развитие гибкости Упражнения на формирование телосложения	0,5 0,5			16.03.23.	Практическое занятие
Раздел 2. – СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		1 ч.				Устный опрос
54.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	0,5			17.03.23.	
	Ведение дневника физической культуры.	0,5				
4 четверть - 14 ч.						
Раздел 3. – ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		12 ч.			05.04.23.	Практическое занятие
Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции		3 ч.				
55.	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции.	1				
56.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 30м.-50м.	1			05.04.23.	Практическое занятие
57.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 60м. <i>на результат.</i>	1			07.04.23.	Зачёт

Прыжок в высоту			3 ч.			12.04.23.	Устный опрос, практическое занятие
58.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1					
59.	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				14.04.23.	Практическое занятие
60.	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				19.04.23.	Практическое занятие
Метание малого мяча			3 ч.			21.04.23.	Практическое занятие
61.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1					
62.	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега	1				26.04.23.	Практическое занятие
63.	Метание малого мяча на дальность С 3-х шагов разбега на результат.	1				28.04.23.	Зачёт
Бег на длинные дистанции			3 ч.			03.05.23.	Практическое занятие
64.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1					
65.	Техника высокого старта и разгона в беге с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				05.05.23.	Практическое занятие
66.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции 1000м. на результат.	1				10.05.23.	Зачёт
Раздел 4. – СПОРТ Физическая подготовка:			1 ч.	1		12.05.23.	Контрольная работа
67.	Содержание требований комплекса ГТО 3-й ступени. К/Р- Заключительное тестирование.	1					
Раздел 2. – СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						17.05.23.	Устный опрос
68.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0,5					
	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	0,5					
Общее количество часов по программе			68	3			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения учителей
гуманитарного цикла МБОУ СОШ № 5
от «26» августа 2021 года №1


С.В.Мезенцева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


И.В.Алексеева

«29» августа 2021 года