

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»5 общеобразовательного класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» составлена на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

# 1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

# 2. Примерной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол 1/22 от 18.03.2022

# 3.Федерального перечня учебников, утвержденного [Приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»](https://fpu.edu.ru/uploads/files/0110419444b9ff3f741d1a15002f696c.pdf), [Приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254»](https://fpu.edu.ru/uploads/files/a2174f94875ee5f20b2e3b39caf5be15.pdf)

# 4. Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» (далее – МБОУ «СОШ №1»), утверждённой Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №25/1-о от 16.02.2022

5.Устава МБОУ «СОШ № 1», утвержденного Постановлением от 01.03.2018 № 148;

6.Положения о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов, факультативов и элективных курсов в МБОУ «СОШ №1», утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №108-о от 31.05.2017г;

7.Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей как компонента основной общеобразовательной программы (ФГОС) МБОУ «СОШ №1», утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №109-о от 31.05.2022г;

8.Программы развития универсальных учебных действий, утвержденной Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №161 от 31.08.2017;

9. Календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №161 от 29.08.22г;

10.Учебного плана МБОУ «СОШ №1» на 2022-2023учебный год, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №161 от 29.08.22г;

11. Положение о критериях и нормах оценивания предметных результатов учащихся МБОУ «СОШ № 1» на уровне основного общего образования, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №161-о от 31.08.2017г (№111-о от 31.05.2017; 104/2-о от 28.08.2020);

12.Положения о критериях и нормах оценивания предметных результатов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ «СОШ №1» на уровне основного общего образования, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования», утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» № 25/2-о от 05.02.2020 г.

**Общая характеристика учебного предмета**

# Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КЛАССА.

В рабочей программе для 5 общеобразовательного класса 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.

**Задачи физического воспитания учащихся 5 классов направлены на:**

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа составлена в полном соответствии Авторской программы В.И. Ляха, изменений в авторскую программу не внесено.

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

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

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

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

# МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 общеобразовательном классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули 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».

# 2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**3. 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 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;
* 15)формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Универсальные познавательные действия:

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

## Универсальные коммуникативные действия:

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

## Универсальные учебные регулятивные действия:

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
* 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;
* «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
* выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
* передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
* 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);

**Критерии оценивания результатов освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» 5 класс.**

В соответствии сПоложением о критериях и нормах оценивания предметных результатов учащихся МБОУ «СОШ № 1» на уровне основного общего образования, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №161-о от 31.08.2017г (104/2-о от 28.08.2020) мною будут использоваться:

**- качественные критерии успеваемости,** характеризующие степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт, будут аттестоваться в форме контрольного оценивания.

Это уроки №8,10,12,16,17,19,22,24,29,32,34,36,38,42,43,46,50,53,60,65,68

( всего 21 контрольный урок).

**- количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, я реализую не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности), выставлением отметок в форме устного и письменного опроса, а так же индивидуального или группового оценивания.

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | | Количество часов | | | | | Дата изучения | | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | |
| всего | | контрольные работы | практические работы | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и  требованиями к его освоению | | 0,25 | |  |  | | Сентябрь  1 неделя | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на учебный год; | Устный опрос обучающий; | | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5 –  7кл.;  Слайдовая  презентация |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения  физической культуре и организацией спортивной  работы в школе | | 0,25 | |  |  | | 1 неделя | | интересуются работой спортивных секций и их расписание  Задают вопросы по организации спортивных соревнований;  делают выводы о возможном в них участии; 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; | Устный опрос обучаюший; | | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5 –  7кл.;  Слайдовая  презентация |
|  |  | |  | | тренировочные занятия по видам спорта; |  | |  |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и  значением здорового образа жизни в  жизнедеятельности современного человека | | 0,25 | |  |  | | 1 неделя | | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий  физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной  направленности;  осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий  на состояние здоровья;  физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный  опрос обучающий; | | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5 –  7кл.;  Слайдовая  презентация |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | | 0,25 | |  |  | | 1 неделя | | 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 обучающий; | | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5 –  7кл.;  Слайдовая  презентация |
| Итого по разделу | | | 1 | |  | | | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | Режим дня и его значение для современного  школьника | 0,25 |  | |  | | 1 неделя | | 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 обучающий; | | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.;  Слайдовая  презентация |
| 2.2. | | Самостоятельное составление индивидуального  режима дня | 0,25 |  | | |  | | 1 неделя | 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 обучающий; | | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.;  Слайдовая  презентация |
| 2.3. | | Физическое развитие человека и факторы,  влияющие на его показатели | 0,25 |  | | |  | | 1 неделя | 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 обучающий; | | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.;  Слайдовая  презентация |
| 2.4. | | Осанка как показатель физического развития и  здоровья школьника | 0,25 |  | | |  | | 1 неделя | 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 обучающий; | | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
| 2.5. | | Измерение индивидуальных показателей  физического развития | 0,25 |  | | |  | | 2 неделя | 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 обучающий; | | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
| 2.6. | | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,25 |  | | |  | | 2 неделя | 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; | Устный  опрос обучающий; | | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.  Слайдовая  презентация |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 0,25 | | |  |  | | 2 неделя | | 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; 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; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с  помощью одномоментной функциональной пробы | 0,25 | | |  |  | | 2 неделя | | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением  руки на запястье;  на сонную артерию;  в область сердца);  разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии  относительного покоя;  определяют состояние организма по определённой формуле;  разучивают способ проведения одномоментной пробы после  выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по  определённой формуле; | Устный  опрос обучающий; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
|  |  |  | | |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм  занятий физической культурой на работу сердца | 0,5 | | |  |  | | 2 неделя | | 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 обучающий; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
| 2.10. | Ведение дневника физической культуры | 0,5 | | |  |  | | 2 неделя | | составляют дневник физической культуры; | Устный  Опрос обучающий; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| Итого по разделу | | 3 | | |  | | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительяная деятельность | 0,5 | | |  |  | | 3 неделя | | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»;  ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в  здоровом образе жизни современного человека; | Устный  опрос обучающий; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 0,5 | | |  |  | | 3 неделя | | 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 обучающий; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
|  |  |  | | |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 0,5 | | |  |  | | 3 неделя | | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для  профилактики утомления во время учебных занятий.; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 0,5 | | |  |  | | 3 неделя | | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей  процедуры способом обливания; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 0,5 | | |  |  | | 4 неделя | | записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в  дневнике физической культуры; 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 обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 0,5 | | |  |  | | 4 неделя | | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для  занятий на развитие координации и разучивают его;  разучивают упражнения в равновесии;  точности движений; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 0,5 | | |  |  | | 4 неделя | | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных  групп;  составляют комплекс упражнений;  записывают регулярность его выполнения в дневник физической  культуры; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.8. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Знакомство с  рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на  самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 0,5 | | |  |  | | 4 неделя | | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время  выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой  атлетикой; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5-7 кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.9. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Бег с равномерной  скоростью на длинные дистанции | 1 | | |  |  | | 5 неделя | | 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. | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.10. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Бег с максимальной  скоростью на короткие дистанции | 1 | | |  |  | | 5 неделя | | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции  с высокого старта;  разучивают стартовое и финишное ускорение; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.11. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Знакомство с  рекомендациями учителя по технике безопасности на  занятиях прыжками и со способами их  использования для развития скоростно-силовых  способностей | 0,5 | | |  |  | | Октябрь  1 неделя | | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на  занятиях прыжками и со способами их использования для развития  скоростно-силовых способностей;  рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец  метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»5-7 кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.12. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Прыжок в длину с разбега  способом «согнув ноги*»* | 0,5 | | |  |  | | 1 неделя | | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега  способом «согнув ноги»; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7 кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Прыжки в высоту с  прямого разбега | 1 | | |  |  | | 1 неделя | | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.14. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих упражнений для  освоения технических действий игры волейбол | 1 | | |  |  | | 2 неделя | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих упражнений для освоения  технических действий игры волейбол; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.15. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*  Прямая нижняя  подача мяча в волейболе | | | 1 |  |  | | 2 неделя | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой  нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их  выполнения;  разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; | Практическая  Работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и  передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении | | | 1,5 |  |  | | 3 неделя | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих упражнений для освоения  технических действий игры волейбол;  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; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и  передача волейбольного мяча двумя руками  сверху на месте и в движении | | | 1,5 |  |  | | 3 неделя  4 неделя | | 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); | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Ранее  разученные технические действия с мячом | | | 2 |  |  | | Ноябрь  2 неделя | | 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). | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих упражнений для  освоения технических действий игры баскетбол | | | 1 |  |  | | 3 неделя | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих упражнений для освоения  технических действий игры баскетбол;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения  баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные  элементы их техники; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.20. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача  баскетбольного мяча двумя руками от груди | | | 1 |  |  | | 3 неделя | | 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; | Практическая  Работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5-7 кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.21. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении | | | 1 |  |  | | 4 неделя | | 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); | Практическая работа оценочная; | Учебник - М.Я. Виленский.  «Физическая культура»  5 – 7кл.  Слайдовая презентация |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и  «змейкой» | | | 1 |  |  | | 4 неделя | | 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; | Практическая работа оценочная; | Учебник - М.Я. Виленский.  «Физическая культура»  5-7кл.  Слайдовая презентация |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*  Бросок мяча в  корзину двумя руками от груди с места | | | 1 |  |  | | Декабрь  1 неделя | | 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); | Практическая  Работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ранее  разученные технические действия с мячом | | | 2 |  |  | | 2 неделя | | 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».;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска  баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места,  выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5-7 кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.25. | *Модуль «Гимнастика».* Знакомство с понятием  «спортивно-оздоровительная деятельность | | | 1 |  |  | | 3 неделя | | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»,  ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в  здоровом образе жизни современного человека.  рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец  техники выполнения кувырка вперёд в группировке; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5-7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.26. | *Модуль «Гимнастика».* Кувырок вперёд в группировке | | | 1 |  |  | | 4 неделя | | совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники  подводящих упражнений  (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; | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.  Слайдовая  презентация |
| 3.27. | *Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад в группировке | | 1 | |  |  | | Январь  2 неделя | | 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). | Практическая работа обучающая; | Учебник - М.Я. Виленский.  «Физическая культура»  5-7кл.  Слайдовая презентация | |
| 3.28. | *Модуль «Гимнастика».* Кувырок вперёд ноги  «скрёстно» | | 1 | |  |  | | 2 неделя | | 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).рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; | Практическая работа оценочная; | Учебник - М.Я. Виленский.  «Физическая культура»  5-7кл.  Слайдовая презентация | |
| 3.29. | *Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад из стойки на  лопатках | | 2 | |  |  | | 3 неделя | | 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).  рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец  техники выполнения опорного прыжка; | Практическая  Работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5-7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.30. | *Модуль «Гимнастика».* Опорный прыжок на  гимнастического козла | | 2 | |  |  | | 4 неделя | | 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). | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.31. | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация  на низком гимнастическом бревне | | 2 | |  |  | | Февраль  1 неделя | | 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). | Практическая  Работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5-7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.32. | *Модуль «Гимнастика».* Лазанье и перелезание на  гимнастической стенке | | 2 | |  |  | | 2 неделя | | 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).  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные  элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом  «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; | Практическая  Работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл. Слайдовая  презентация | |
| 3.33. | *Модуль «Гимнастика».* Расхождение на  гимнастической скамейке в парах | | 1 | |  |  | | 3 неделя | | 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); | Практическая  Работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.34. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с  рекомендациями учителя по технике безопасности на  занятиях лыжной подготовкой; способами  использования упражнений в передвижении на лыжах  для развития выносливости | | 1 | |  |  | | 3 неделя | | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на  занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в  передвижении на лыжах для развития выносливости».; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.35. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах  попеременным двухшажным ходом | | 1 | |  |  | | 4 неделя | | 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; | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»5-7кл.;  Слайдовая  презентация | |
|  |  | |  | | 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). |  |  | |
| 3.36. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах  способом переступания | | 1 | |  |  | | 4 неделя | | 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 с  равномерной скоростью. | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5-7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.37. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на  лыжах способом «лесенка» | | 1 | |  |  | | Март  1 неделя | | 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). | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5-7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.38. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с  пологого склона | | 1 | |  |  | | 1 неделя | | 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); | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5-7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.39. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших  препятствий при спуске с пологого склона | | 2 | |  |  | | 2 неделя | | 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); | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с  рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих упражнений для  освоения технических действий игры футбол | | 0,5 | |  |  | | 3 неделя | | 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; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Остановка  катящегося мяча внутренней стороной стопы | | 0,5 | |  |  | | 3 неделя | | 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; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 -7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Удар понеподвижному мячу | | 1 | |  |  | | 3 неделя | | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу  внутренней стороной стопы с небольшого разбега.  знакомятся с рекомендациями учителя по использованию  подготовительных и подводящих упражнений для освоения  технических действий игры футбол; | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Ведение футбольного мяча | | 1 | |  |  | | 4 неделя | | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с  изменением направления движения.  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5-7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.44. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*  Обводка мячом  ориентиров | 1 | | |  |  | | 4 неделя | | 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; | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.45. | *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 | 0,5 | | |  |  | | Апрель  2 неделя | | 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); | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.46. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в  неподвижную мишень | 0,5 | | |  |  | | 2 неделя | | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по  фазам движения и в полной координации. | Практическая  работа обучающая; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.  Слайдовая  презентация | |
| 3.47. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча на  дальность | 2 | | |  |  | | 2 неделя переход на 3 неделю | | 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; | Практическая  работа оценочная; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура»  5 –7кл.  Слайдовая  презентация | |
| Итого по разделу | | 49 | | |  | | | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания  программы, демонстрация приростов в показателях  физической подготовленности и нормативных  требований комплекса ГТО | 15 | | |  |  | | 3 неделя по Май  Май по Июнь | | 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; | Практическая  Работа учебно-тренировочное занятие; | Учебник - М.Я.  Виленский.  «Физическая  культура» 5-7кл.  Слайдовая  презентация | |
| Итого по разделу | | 15 | | |  | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | 0 | | 0 | |  | | | | |

# 5.ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе, с понятием  «здоровый образ жизни» ,с историей Олимпийских игр . | 1 |  |  | Сентябрь  1 неделя | Устный опрос обучающий; |
| 2. | 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 | 1 |  |  | 1 неделя | Устный опрос обучающий; |
| 3. | Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки.Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 |  |  | 2 неделя | Устный опрос обучающий; |
| 4. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.Ведение дневника физической культуры | 1 |  |  | 2 неделя | Устный опрос обучающий; |
| 5. | Знакомство с понятием  «физкультурно- оздоровительная деятельность.Упражнения утренней зарядки | 1 |  |  | 3 неделя | Устный опрос обучающий; |
| 6. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.Водные процедуры после утренней зарядки | 1 |  |  | 3 неделя | Устный опрос обучающий; |
| 7. | Упражнения на развитие гибкости.Упражнения на развитие координации | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 8. | Упражнения на формирование телосложения. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 9. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 |  |  | Октябрь  1 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 10. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 |  |  | 1 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 11. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно- силовых  способностей. Прыжок в длину с разбега способом  «согнув ноги» | 1 |  |  | 2 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 12. | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 2 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 13. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 14. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 15. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении | 1.5 |  |  | 4 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 16. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении | 1.5 |  |  | 4 неделя  Ноябрь  2 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 17. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении | 0 |  |  |  | Практическая работа оценочная; |
| 18. | Ранее разученные технические действия с мячом | 1 |  |  | 2 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 19. | Ранее разученные технические действия с мячом | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 20. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 21. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 22. | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 23. | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |  |  | Декабрь  1 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 24. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  | 1 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 25. | Ранее разученные технические действия с мячом | 1 |  |  | 2 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 26. | Ранее разученные технические действия с мячом | 1 |  |  | 2 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 27. | Знакомство с понятием  «спортивно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 28. | Кувырок вперёд в группировке | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 29. | Кувырок назад в группировке | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 30. | Кувырок вперёд ноги  «скрёстно» | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 31. | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  | Январь  2 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 32. | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  | 2 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 33. | Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 34. | Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 35. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 36. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 37. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 |  |  | Февраль  1 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 38. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 |  |  | 1 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 39. | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 |  |  | 2 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 40. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 |  |  | 2 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 41. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 42. | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 43. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 44. | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 45. | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  | Март  1 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 46. | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 1 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 47. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры  футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  | 2 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 48. | Удар по неподвижному мячу | 1 |  |  | 2 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 49. | Ведение футбольного мяча | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 50. | Обводка мячом ориентиров | 1 |  |  | 3 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 51. | 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 | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 52. | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | 4 неделя | Практическая работа обучающая; |
| 53. | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | Апрель  2 неделя | Практическая работа оценочная; |
| 54. | Сдача ГТО. Челночный бег 4х9м,сек | 1 |  |  | 2 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 55. | Сдача ГТО. Бег 30 м.с | 1 |  |  | 3 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 56. | Сдача ГТО.Бег 60 м,с | 1 |  |  | 3 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 57. | Сдача ГТО. Бег 300м, мин, с | 1 |  |  | 4 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 58. | Сдача ГТО. Сгибание разгибание в упоре лежа . | 1 |  |  | 4 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 59. | Сдача ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине,руки на груди скрестно за 1 мин ,раз | 1 |  |  | Май  1 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 60. | Сдача ГТО. Бег 1000м , мин, с | 1 |  |  | 1 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 61. | Прыжок в длину с места , см | 1 |  |  | 2 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 62. | Прыжок в длину с разбега  ,см | 1 |  |  | 2 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 63. | Прыжок в высоту с разбега  ,см | 1 |  |  | 3 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 64. | Подтягивание на перекладине из виса раз мальчики . Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа ( девочки) | 1 |  |  | 3 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 65. | Кросс ,1,5 км,в мин .с | 1 |  |  | 4 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 66. | Ведение мяча бегом в баскетболе | 1 |  |  | 4 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 67. | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 1 |  |  | 5 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| 68. | Прыжок со скалкой ,15 сек  ,раз | 1 |  |  | 5 неделя | Учебно-тренировочное занятие обучающее; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа общего образование

**7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

# УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ФГОС НОО 1

Примерная программа по физической культуре 1 Рабочая программа 1

Учебно-методические пособия и рекомендации 1 Технические средства обучения

Музыкальный центр 1

Учебно-практическое оборудование Козел гимнастический 1

Конь гимнастический 1

Канат для лазанья с механизмом крепления 1 Гантели наборные 2

Перекладина гимнастическая 1

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) 3

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) 1

Скамья атлетическая наклонная 1

Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные 60

Палка гимнастическая 10

Скакалка детская 15

Мат гимнастический 8 Гимнастический подкидной мостик 1 Кегли 20

Обруч пластиковый детский, гимнастический 15 Планка для прыжков в высоту 1

Стойка для прыжков в высоту 2

Флажки: разметочные с опорой, стартовые 10 Рулетка измерительная 3

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям 1 Лыжи детские (с креплениями и палками) 30

Щит баскетбольный тренировочный 4 Футболки игровые с номерами 25 Сетка волейбольная 2

Ворота для мини-футбола 2 Сетка для ворот мини-футбола 2

Компрессор для накачивания мячей 1 Аптечка

Секундомер 2

Стол для игры в настольный теннис 2

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис 3 Шахматы (с доской) 4

Шашки (с доской) 6

**8. Лист внесения изменений**

**в календарно - тематический план**

**по физической культуре**

**в 5 классе**

**учитель: Гориявчева Ю.Н**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата внесения изменения** | **Обоснование внесения изменения** | **Документы, подтверждающие внесение изменения** | **Подпись лица, внесшего изменения** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись