

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Комитет по образованию администрации городского округа "Город Калининград"

МАОУ ООШ № 15

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ ООШ № 15

_____ Д.А. Петров

Протокол №8

от "28" августа 2024 г.

Приказ №273-ш

от "28" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2778391)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кокорева Елизавета Дмитриевна
учитель физической культуры

Калининград 2024

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 68 часа.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий культурой на предстоящий учебный год;
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0.25	06.09.2022	описывают основные формы оздоровительной деятельности, конкретизируют их значение для здоровья; утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы; прогулки и занятия на открытом воздухе; физическая культура, тренировочные занятия спортом;;
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0.25	09.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как явление культуры; события Древнего мира; излагают версии происхождения Олимпийских игр; причины завершения;;
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0.25	13.09.2022	интересуются работой спортивных секций, клубов, спортивных мероприятий, расписанием;;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25	16.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность», с факторами, влияющими на работоспособность; изменениями показателей работоспособности в течение дня;; составляют индивидуальный режим дня, обосновывая его в виде таблицы;;
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0.25	20.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие», с факторами, влияющими на физическое развитие; значением «процесса взросления организма», с факторами, влияющими на физическое развитие; наследственных программ;;
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25	23.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; влиянием физических нагрузок на состояние нервной системы, смещение внутренних органов, на кровообращение).;;
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.25	27.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка», «неправильная осанка», видами осанки и факторами, влияющими на осанку; причинами нарушения;;
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0.25	30.09.2022	составляют дневник физической культуры и спорта;;
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.25	04.10.2022	определяют индивидуальные виды деятельности, влияющие на осанку; составляют режим дня, устанавливают временной интервал для выполнения упражнений, последовательность их выполнения;;

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	07.10.2022	сравнивают полученные данные с показателями физических нагрузок и определяют её характер;
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25	11.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь, готовя к занятиям в домашних условиях, по правилам предупреждения травматизма;
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25	14.10.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (двигательных действий) в начале, середине и в окончании самостоятельных занятий;;
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25	18.10.2022	составляют дневник физической культуры
Итого по разделу		2.5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25	21.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровье современного человека.;
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25	25.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений зарядки и физкультминуток для занятий в условиях без предметов, с гимнастическими гантелями, с использованием стула;;
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25	28.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25	01.11.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25	04.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, одноимёнными и разноимёнными движениями, вращением туловища с большой амплитудой;;
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25	08.11.2022	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным мячом) и большим (футбольным мячом) мячом;;
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25	11.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0.25	15.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровье современного человека.;

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	18.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка с выделением фаз движения, выясняют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);;; совершенствуют технику кувырка вперёд в группировке с повторением техники подводящих упражнений 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 с полной координации;;
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	29.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка в группировке с выделением фаз движения, выясняют 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 с полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	02.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);;; определяют задачи для самостоятельного закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно» в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы устранения (обучение в парах).;

3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2	06.12.2022 09.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за учителем;; описывают технику выполнения кувырка назад 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 учащимися, анализируют её с помощью иллюстраций, выявляют ошибки и способы их устранения (обучение в парах);;
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	0	3	13.12.2022 20.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за учителем;; описывают технику выполнения опорного прыжка по фазам движений;; повторяют подводящие упражнения и описывают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка по фазам и в полной координации;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения учащимися, сравнивают её с иллюстрациями и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах).;
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	23.12.2022	разучивают упражнения комбинации на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;; контролируют технику выполнения комбинации учащимися, сравнивают её с иллюстрациями и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах).;; закрепляют и совершенствуют технику выполнения гимнастической комбинации на гимнастической стенке разноимённым способом передвижения приставным шагом;;

3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	27.12.2022	знакомятся с образцом учителя; наблюдают и анализируют; технику лазанья одноимённым способом описывают её по фазам; движения; разучивают лазанье одноимённым способом движения; и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими; учащимися; сравнивают её с иллюстративным образом; выявляют возможные ошибки; предлагают способы их; устранения (обучение в группах).;;
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	9	0	9	13.01.2023 10.02.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удара плечи»; выделяют технически сложные элементы; разучивают технику расхождения правильно при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах);
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	14.02.2023	описывают технику равномерного бега и на; учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости; передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега учебной; дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью на 1 км.;;
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	7	0	7	17.02.2023 10.03.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время; выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях; лёгкой атлетикой;;
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	14.03.2023 17.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью на короткой дистанции по; учебной дистанции в 60 м.;;

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	21.03.2023	повторяют описание техники прыжка и фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка с разбега; способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими; учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют ошибки; предлагают способы их устранения (обучающих групп);;
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	24.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности; на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	28.03.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную цель; с; помощью подводящих и имитационных упражнений
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	31.03.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания; выделяют фазы движения и анализируют технику; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча способами; их использования для развития точности движения

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	0	3	04.04.2023 11.04.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на трёх шагов; ; выделяют основные фазы движения; сравнивают их с фазами; техники метания мяча в неподвижную м анализируют образец техники метания у сравнивают; с иллюстративным материалом; уточняют технику фаз движения; ; анализируют возможные ошибки и опре их; появления; устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяч трёх; шагов разбега; с помощью подводящих и имитационны упражнений; метают малый мяч на дальность по фаза полной; координации;;
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0	0	0		
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0	0	0		
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0		
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0		

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	2	1	14.04.2023 21.04.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техник учителя в передаче мяча двумя руками о стоя на месте; ; анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику п двумя; руками от груди на месте (обучение в па рассматривают; обсуждают и анализируют образец техни учителя в передаче мяча двумя руками о передвижении приставным шагом правь боком; ; анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику п двумя; руками от груди при передвижении при правым и; левым боком (обучение в парах);;
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	25.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя п использованию; подготовительных и подводящих упраж освоения; технических действий игры баскетбол;;
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	2	28.04.2023 02.05.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техни ведения баскетбольного мяча на месте и выделяют; отличительные элементы их техники;; закрепляют и совершенствуют технику п месте и в; движении «по прямой»; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техни ведения баскетбольного мяча «по кругу» ; определяют отличительные признаки в и делают; выводы; разучивают технику ведения баскетболь кругу»; и «змейкой»;;

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	05.05.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди; с места; выделяют фазы движения и технические элементы 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 двумя руками от груди; полной; координации; контролируют технику выполнения броска учащимися; ; выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работа в группах);;
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	3	09.05.2023 12.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику прямой нижней подачи; 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 технику выполнения подачи учащимися; ; выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (обучение в парах);;
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.25	0	0.25	16.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию; подготовительных и подводящих упражнений; освоения; технических действий игры волейбол;;

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2	19.05.2023 23.05.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча, 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 определяют; отличительные особенности в технике волейбольного мяча двумя руками снизу (обучение; выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи; волейбольного мяча двумя руками снизу в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи; волейбольного мяча двумя руками снизу приставным шагом правым и левым боком в парах).; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности технического выполнения; проводят сравнения в технике приёма и передачи; в положении стоя на месте и в движении определяют; различия в технике выполнения;
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2	24.05.2023	рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности технического выполнения; проводят сравнения в технике приёма и передачи; в положении стоя на месте и в движении определяют; различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи; волейбольного мяча двумя руками сверху (обучение; выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи; волейбольного мяча двумя руками сверху приставным шагом правым и левым боком в парах).;

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.25	0	0.25	25.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют технику учителя, определяют отличительные элементы техники ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки учебных конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения ошибок;
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.25	0	0.25	26.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют технику учителя, определяют отличительные элементы техники ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки учебных конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения ошибок, определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию обводки учебных конусов;;
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.25	0	0.25	27.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», определяют отличительные элементы в технике тактики ведения мяча, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.25	0	0.25	31.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют технику учителя, определяют отличительные элементы техники ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки учебных конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения ошибок, определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию обводки учебных конусов;;
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.25	0	0.25	29.05.2023	разучивают технику обводки учебных конусов, контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (параллельно);
Итого по разделу		53.5				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	30.05.2023	осваивают содержания Примерных модулей по физической культуре или рабочей программы физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований ГТО;;

Итого по разделу	11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по безопасности на уроках легкой атлетики. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
2.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				
3.	Бег на результат (30м и 60 м). Специальные беговые упражнения.	1				
4.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон.	1				
5.	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 100м.	1				
6.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1				
7.	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча на дальность.	1				
8.	Метание малого мяча на результат.	1				
9.	Кроссовая подготовка. Бег 500 метров в равномерном темпе.	1				
10.	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров в равномерном темпе.	1				

11.	Кроссовая подготовка. Медленный равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий.	1				
12.	Техника встречной эстафеты.	1				
13.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра	1				
14.	Кроссовая подготовка. Медленный равномерный бег 8 мин.	1				
15.	Кроссовая подготовка. Медленный равномерный бег 10 мин.	1				
16.	Полоса препятствий.	1				
17.	Инструктаж по ТБ. Строевые и общеразвивающие упражнения. Строевые и общеразвивающие упражнения. Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1				
18.	Строевые упражнения. Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	1				
19.	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой на результат.	1				
20.	Висы. Строевые упражнения. Зачет подтягивание	1				
21.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.	1				
22.	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1				

23.	«Мост» из положения, лежа на спине	1				
24.	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поднимание туловища лёжа на спине.	1				
25.	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поднимание туловища лёжа на спине на результат.	1				
26.	Акробатика. Строевые упражнения	1				
27.	Акробатика. Строевые упражнения	1				
28.	Акробатика. Строевые упражнения	1				
29.	Комбинации из разученных элементов. Тест на гибкость.	1				
30.	Комбинации из разученных элементов.	1				
31.	Комбинации из разученных элементов на результат.	1				
32.	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойка и способы передвижений игрока.	1				
33.	Стойка и способы передвижений игрока. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты.	1				
34.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Терминология баскетбола.	1				

35.	Ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча с обводкой стоек туда и обратно. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Игра в мини-баскетбол.	1				
36.	Ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча с обводкой стоек туда и обратно на результат. Игра в мини-баскетбол.	1				
37.	Броски в кольцо после ведения справа и слева. Бросок в кольцо с различных точек. Игра в мини-баскетбол.	1				
38.	Штрафной бросок. Бросок в кольцо с пяти точек на результат.	1				
39.	Штрафной бросок на результат. Игра в мини-баскетбол.	1				
40.	Учебная игра	1				
41.	Инструктаж по Т.Б. при игре в волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
42.	Стойка игрока. Перемещение в стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
43.	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками в паре Подвижные игры с элементами волейбола.	1				

44.	Передача мяча сверху двумя руками над собой на результат. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
45.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол	1				
46.	Прием мяча снизу двумя руками над собой на результат. Передача двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол	1				
47.	Передача двумя руками сверху в парах на результат. Прием мяча снизу в парах. Игра в мини-волейбол.	1				
48.	Прием мяча снизу в парах на результат. Подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1				
49.	Подача мяча на результат. Игра в мини-волейбол.	1				
50.	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	1				
51.	Верхняя передача в парах через сетку.	1				
52.	Учебная игра	1				
53.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовая подготовка. Медленный равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий.	1				
54.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 8 минут. Подвижные игры.	1				

55.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 10 минут. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1				
56.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1				
57.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 1000 м. Спортивные игры.	1				
58.	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров на результат. Подвижные игры.	1				
59.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м на результат.	1				
60.	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, бег 30 м. на результат.	1				
61.	Бег 60 м на результат, специальные беговые упражнения, Эстафеты.	1				
62.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1				
63.	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча на дальность.	1				
64.	Метание малого мяча на результат. Подвижные игры.	1				

65.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Специальные беговые упражнения.	1				
66.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат. Специальные беговые упражнения.	1				
67.	Кроссовая подготовка. Медленный равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий.	1				
68.	Виды ВФСК ГТО	1				
69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				
89.		1				

90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
100.		1				
101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	1		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи для метания

Гранаты учебные (500, 700 гр.)

Скамейки гимнастическая

Набор гимнастических матов

Скакалки

Щит баскетбольный игровой

Кольца баскетбольные

Волейбольная сетка

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Секундомер электронный

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Игровое поле для баскетбола (стритбола)

Игровое поле для волейбола

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1.Видеофильм

2. Компьютер.

3. Цифровой проектор

