Приложение к Основной общеобразовательной программе

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования – средняя школа № 22»

Старооскольского городского округа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрен  на заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ,  ИЗО, технологии, музыки  Протокол  от «29» августа 2022г.  № 1 | Согласован  заместитель директора  МБОУ «ЦО-СШ №22»  \_\_\_\_\_\_\_\_ /Сухина Е.И.  «29» августа 2022г. | Рассмотрен  на заседании педагогического совета  МБОУ «ЦО-СШ №22»  Протокол  от «30» августа 2022г.  № 13 | Утвержден  приказом директора МБОУ «ЦО-СШ №22»  от «31» августа 2022г.  № 508 |

Рабочая программа

по учебному курсу

«Физическая культура»

5 классы

базовый уровень

Старый Оскол

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

**ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться вразнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физическойкультурыдлясамоопределения,саморазвитияисамоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российскогообщества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей,учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новыхметодикитехнологийвучебно-воспитательныйпроцесс.

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 среднегообщего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИИЗУЧЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

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 которогоразрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ пофизической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерствомпросвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативныхмодулей 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».

МЕСТОУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»ВУЧЕБНОМПЛАНЕ

В5классенаизучениепредметаотводится3часавнеделю,суммарно102часа.

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».

В связи с отсутствием материально-технической базы модуль «Зимние виды спорта»заменена на модуль «Плавание». Теоретическая часть изучается в процессе урока.

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

**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 показательфизического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физическихупражненийскоррекционнойнаправленностьюиправилихсамостоятельногопроведения.

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

Оцениваниесостоянияорганизмавпокоеипослефизическойнагрузкивпроцессесамостоятельныхзанятийфизическойкультурыиспортом.

Составлениедневникафизическойкультуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль изначение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки 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 на90°, 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 с разбега.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики 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-этническихигр.

*Модуль «Плавание» «Плавательная подготовка»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне, рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники, выполняют упражнения ознакомительного плавания, прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд.

ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

готовностьориентироватьсянаморальныеценностиинормымежличностноговзаимодействияприорганизации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом,оздоровительныхмероприятийвусловияхактивногоотдыхаидосуга;

готовностьоцениватьсвоёповедениеипоступкивовремяпроведениясовместныхзанятийфизическойкультурой,участиявспортивныхмероприятияхисоревнованиях;

готовностьоказыватьпервуюмедицинскуюпомощьпритравмахиушибах, соблюдатьправилатехникибезопасностивовремя совместныхзанятийфизическойкультуройиспортом;

стремлениекфизическомусовершенствованию,формированиюкультурыдвиженияителосложения,самовыражениювизбранномвидеспорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основенаучныхпредставленийозакономерностяхфизического развитияифизическойподготовленностисучётомсамостоятельныхнаблюденийзаизменениемихпоказателей;

осознаниездоровьякакбазовойценностичеловека,признаниеобъективнойнеобходимостивегоукреплении идлительномсохранении посредствомзанятийфизическойкультурой испортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубноговлияниявредныхпривычекна физическое,психическое исоциальноездоровье человека;

способностьадаптироватьсякстрессовымситуациям,осуществлятьпрофилактическиемероприятияпо регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма послезначительныхумственныхифизическихнагрузок;

готовностьсоблюдатьправилабезопасностивовремязанятийфизическойкультуройиспортом,проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выборуспортивногоинвентаряиоборудования,спортивнойодежды;

готовностьсоблюдатьправилаитребованиякорганизациибивуакавовремятуристскихпоходов,противостоятьдействиямипоступкам,приносящимвредокружающейсреде;

освоениеопытавзаимодействиясосверстниками,формобщенияиповеденияпривыполненииучебныхзаданийнаурокахфизической культуры,игровойисоревновательнойдеятельности;

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальныепознавательныедействия:

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;

анализироватьвлияниезанятийфизическойкультуройиспортомнавоспитаниеположительныхкачествличности,устанавливатьвозможностьпрофилактикивредныхпривычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевоепредназначениевсохранениииукрепленииздоровья;руководствоватьсятребованиямитехникибезопасностивовремяпередвиженияпомаршрутуиорганизациибивуака;

устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждупланированиемрежимадняиизменениямипоказателейработоспособности;

устанавливать связьнегативноговлияниянарушенияосанкинасостояниездоровьяивыявлятьпричины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений попрофилактике икоррекциивыявляемыхнарушений;

устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждууровнемразвитияфизическихкачеств,состояниемздоровьяифункциональнымивозможностямиосновныхсистеморганизма;

устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждукачествомвладениятехникойфизическогоупражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятийфизическойкультуройиспортом;

устанавливать причинно-следственнуюсвязьмеждуподготовкойместзанятийнаоткрытыхплощадкахиправиламипредупреждениятравматизма.

Универсальныекоммуникативныедействия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцахтехникивыполненияразучиваемыхупражнений,правилахпланированиясамостоятельныхзанятийфизическойитехническойподготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с даннымивозрастно-половыхстандартов,составлятьпланызанятийнаосновеопределённыхправилирегулироватьнагрузкупочастотепульса ивнешнимпризнакамутомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементыдвижений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решениязадачобучения;оцениватьэффективностьобученияпосредствомсравнениясэталоннымобразцом;

наблюдать,анализироватьиконтролироватьтехникувыполненияфизическихупражненийдругимиучащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы ихустранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения,рассматриватьимоделироватьпоявлениеошибок,анализироватьвозможныепричиныихпоявления,выяснятьспособыихустранения.

Универсальныеучебныерегулятивныедействия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разнойфункциональнойнаправленностью,выявлятьособенностиихвоздействиянасостояниеорганизма,развитиеегорезервныхвозможностейспомощьюпроцедурконтроляифункциональныхпроб;

составлятьивыполнятьакробатическиеигимнастическиекомплексыупражнений,самостоятельноразучиватьсложно-координированныеупражнениянаспортивныхснарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться науказанияучителяиправилаигрыпривозникновенииконфликтныхинестандартныхситуаций,признаватьсвоёправо иправодругихнаошибку,правонаеё совместноеисправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуютпри совместныхтактическихдействияхвзащитеинападении,терпимоотноситсякошибкамигроковсвоейкомандыикомандысоперников;

организовыватьоказаниепервойпомощипритравмахи ушибахво время самостоятельныхзанятий

физическойкультурой испортом,применять способыиприёмыпомощивзависимостиотхарактераипризнаковполученнойтравмы.

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Кконцуобучения в 5классеобучающийся научится:

выполнятьтребованиябезопасностинаурокахфизическойкультуры,насамостоятельныхзанятияхфизическимиупражнениямивусловияхактивногоотдыха идосуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами,составлятькомплексыупражненийпокоррекцииипрофилактикееёнарушения,планироватьихвыполнение врежимедня;

составлятьдневникфизическойкультуры ивестивнёмнаблюдениезапоказателямифизическогоразвития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведениясамостоятельныхзанятий;

осуществлятьпрофилактикуутомлениявовремяучебнойдеятельности,выполнятькомплексыупражненийфизкультминуток,дыхательнойизрительнойгимнастики;

выполнятькомплексыупражненийоздоровительнойфизическойкультурынаразвитиегибкости,координациииформированиетелосложения;

выполнятьопорныйпрыжоксразбегаспособом«ногиврозь»(мальчики)и способом

«напрыгиванияспоследующимспрыгиванием»(девочки);

выполнятьупражненияввисахи упорахнанизкойгимнастическойперекладине(мальчики);впередвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами,подпрыгиваниемнадвухногахнаместе испродвижением(девочки);

передвигатьсяпогимнастическойстенкеприставнымшагом,лазатьразноимённымспособомвверхиподиагонали;

выполнятьбегсравномернойскоростьюсвысокогостартапоучебнойдистанции;демонстрироватьтехникупрыжка вдлинусразбегаспособом«согнувноги»;

демонстрироватьтехническиедействиявспортивныхиграх:

баскетбол(ведениемячасравномернойскоростьювразныхнаправлениях;приёмипередачамячадвумярукамиотгрудис местаивдвижении);

волейбол(приёмипередачамячадвумя рукамиснизуи сверхусместаи вдвижении,прямаянижняяподача);

футбол(ведениемячасравномернойскоростьювразныхнаправлениях,приёмипередачамяча,ударпонеподвижномумячус небольшогоразбега);

тренироватьсявупражненияхобщефизическойиспециальнойфизическойподготовкисучётоминдивидуальныхивозрастно-половыхособенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиеразделовитемпрограммы | | Количествочасов | | | | Датаизучения | | Видыдеятельности | Виды,формыконтроля | Электронные(цифровые)образовательныересурсы |
| всего | контрольныеработы | практическиеработы | |
| Раздел1.ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Знакомствоспрограммнымматериаломитребованиями кегоосвоению | | 0 | 0 | 0 | |  | | обсуждаютзадачиисодержаниезанятийфизическойкультуройнапредстоящийучебный год; | Работанауроке. | РЭШ:4классУрок 1 |
| 1.2. | Знакомствоссистемойдополнительногообученияфизическойкультуреиорганизациейспортивнойработыв школе | | 0 | 0 | 0 | |  | | высказываютсвоипожеланияипредложения,конкретизируюттребованияпоотдельнымразделамитемам;  интересуютсяработойспортивныхсекцийиихрасписанием; | Работанауроке. |  |
| 1.3. | Знакомствоспонятием«здоровыйобразжизни»изначениемздоровогообразажизнивжизнедеятельностисовременногочеловека | | 0 | 0 | 0 | |  | | осознаютположительноевлияниекаждойизформорганизациизанятийнасостояниездоровья,физическоеразвитиеифизическуюподготовленность; | Работанауроке. |  |
| 1.4. | ЗнакомствосисториейдревнихОлимпийскихигр | | 0 | 0 | 0 | |  | | характеризуютОлимпийскиеигрыкакяркоекультурноесобытие  Древнегомира;излагаютверсиюихпоявленияипричинызавершения; | Работанауроке. | РЭШ:5классУроки1-3 |
| Итогопоразделу | | | 0 |  | | | | | | | |
| Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Режимдняиегозначениедлясовременногошкольника | | 0 | 0 | 0 | |  | устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждупланированиемрежимадняшкольникаиизменениямипоказателейработоспособностивтечениедня;  определяютиндивидуальныевидыдеятельностивтечениедня,устанавливаютвременнойдиапазонипоследовательностьихвыполнения; | | Работанауроке. | РЭШ 5классУрок 7 |
| 2.2. | Самостоятельноесоставлениеиндивидуальногорежимадня | | 0 | 0 | 0 | |  | составляютиндивидуальныйрежимдняиоформляютеговвидетаблицы; | | Устныйопрос;работанауроке. | РЭШ 5классУрок 7 |
| 2.3. | Физическоеразвитиечеловекаифакторы,влияющиенаегопоказатели | | 0 | 0 | 0 | |  | знакомятсяспонятием«работоспособность»иизменениямипоказателейработоспособностив течениедня; | | Работанауроке. | РЭШ 5классУроки8,9 |
| 2.4. | Осанкакакпоказательфизическогоразвитияиздоровьяшкольника | | 0 | 0 | 0 | |  | знакомятсяспонятиями«правильнаяосанка»и «неправильнаяосанка»,видамиосанкии возможнымипричинаминарушения;  устанавливаютпричинно-следственнуюсвязьмеждунарушениемосанкиисостояниемздоровья(защемлениенервов,смещениевнутреннихорганов,нарушениекровообращения); | | Работанауроке. | РЭШ 5классУрок13 |
| 2.5. | Измерениеиндивидуальныхпоказателейфизическогоразвития | | 0 | 0 | 0 | |  | измеряютпоказателииндивидуальногофизическогоразвития(длиныимассытела,окружностигруднойклетки, осанки);  выявляютсоответствиетекущихиндивидуальныхпоказателейстандартнымпоказателямспомощьюстандартныхтаблиц; | | Устныйопрос;работанауроке. | РЭШ 5классУрок14 |
| 2.6. | Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки | | 0 | 0 | 0 | |  | составляюткомплексупражненийдляукреплениямышцтуловища;самостоятельноразучиваюттехникуихвыполнения; | | Работанауроке. | РЭШ 5классУрок 5 |
| 2.7. | Организацияипроведениесамостоятельныхзанятий | | 0 | 0 | 0 | |  | рассматриваютвозможныевидысамостоятельныхзанятийнаоткрытыхплощадкахивдомашнихусловиях,приводятпримерыихцелевогопредназначения(оздоровительныемероприятияврежимедня,  спортивныеигрыиразвлечениясиспользованиемфизическихупражненийидр.); | | Работанауроке. | РЭШ 5классУрок11 |
| 2.8. | Процедураопределениясостоянияорганизмаспомощьюодномоментнойфункциональнойпробы | | 0 | 0 | 0 | |  | разучиваютспособпроведенияодномоментнойпробывсостоянииотносительногопокоя,определяютсостояниеорганизмапоопределённойформуле;  разучиваютспособпроведенияодномоментнойпробыпослевыполненияфизическойнагрузкииопределяютсостояниеорганизмапоопределённойформуле; | | Работанауроке. | РЭШ 5классУрок14 |
| 2.9. | Исследованиевлиянияоздоровительныхформзанятийфизическойкультуройнаработусердца | | 0 | 0 | 0 | |  | выбираютиндивидуальныйспособрегистрациипульса(наложениемрукиназапястье,насоннуюартерию, вобластьсердца);  разучиваютспособпроведенияодномоментнойпробывсостоянии  относительногопокоя,определяютсостояниеорганизмапоопределённойформуле;  разучиваютспособпроведенияодномоментнойпробыпослевыполненияфизическойнагрузкииопределяютсостояниеорганизмапоопределённойформуле; | | Работанауроке. | РЭШ 5классУрок 15 |
| 2.10 | Ведениедневникафизическойкультуры. | | 0 | 0 | 0 | |  | проводятанализнагрузоксамостоятельныхзанятийиделаютвыводоразличииихвоздействийнаорганизм;  составляютдневникфизическойкультуры; | | Устныйопрос;работанауроке. | РЭШ 5классУрок16 |
|  | Итогопоразделу | | 0 |  |  | |  |  | |  |  |
| Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | | *Модуль«Гимнастика».*Знакомствоспонятием«физкультурно-оздоровительнаядеятельность. | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | знакомятсяспонятием«физкультурно-оздоровительнаядеятельность»,рольюизначениемфизкультурно-оздоровительнойдеятельностивздоровомобразежизнисовременногочеловека; | | Работанауроке. |  |
| 3.2. | | *Модуль«Гимнастика».*Упражнениядля утреннейзарядки. | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | отбираютисоставляюткомплексы упражненийутреннейзарядкиифизкультминутокдлязанятийвдомашнихусловияхбезпредметов,сгимнастическойпалкойигантелями,сиспользованиемстула; | | Работанауроке. | РЭШ 5классУрок 8 |
| 3.3. | | *Модуль«Гимнастика».*Упражнениядыхательнойизрительнойгимнастики. | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | разучиваютупражнениядыхательнойизрительнойгимнастикидляпрофилактики утомления вовремяучебных занятий; | | Работа науроке. | РЭШ:5классУроки13,21 |
| 3.4. | | *Модуль«Гимнастика».*Водныепроцедурыпослеутреннейзарядки. Гимнастические упражнения. | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | закрепляютправиларегулированиятемпературныхивременныхрежимовзакаливающей процедуры;  записываютрегулярностьизменениятемпературногорежимазакаливающихпроцедуриизмененияеёвременныхпараметроввдневникфизической культуры; | | Работанауроке. |  |
| 3.5. | | *Модуль«Гимнастика».*Упражненияна развитиегибкости. | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | разучиваютупражнениянаподвижностьсуставов,выполняютихизразныхисходныхположений,содноимённымииразноимённымидвижениямирукиног,вращениемтуловищасбольшойамплитудой; | | Работанауроке. | РЭШ:5классУрок17 |
| 3.6. | | *Модуль«Гимнастика».*Упражнениянаразвитиекоординации. | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | записываютвдневникфизическойкультурыкомплексупражненийдлязанятийнаразвитиекоординациииразучиваютего;  разучиваютупражнениявравновесии,точностидвижений,жонглировании малым(теннисным)мячом;  составляютсодержаниезанятияпоразвитиюкоординации  сиспользованиемразученногокомплексаидополнительныхупражнений,планируютихрегулярноевыполнениеврежимеучебнойнедели; | | Работанауроке. | РЭШ:5классУрок18 |
| 3.7. | | *Модуль«Гимнастика».*Упражнениянаформированиетелосложения. Гимнастические упражнения. | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | разучиваютупражнениясгантеляминаразвитиеотдельныхмышечныхгрупп;  составляюткомплексупражнений,записываютрегулярностьеговыполнениявдневникфизическойкультуры; | | Работанауроке. | РЭШ:5классУрок20 |
| 3.8. | | *Модуль«Гимнастика».*Знакомствоспонятием «спортивно-оздоровительнаядеятельность | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | знакомятсяспонятием«спортивно-оздоровительнаядеятельность»,рольюизначениемспортивно-оздоровительнойдеятельностивздоровомобразежизнисовременногочеловека; | | Работанауроке. | РЭШ:5классУрок22 |
| 3.9. | | *Модуль«Гимнастика».*Кувыроквперёдвгруппировке | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | знакомятсяспонятием«спортивно-оздоровительнаядеятельность»,рольюизначениемспортивно-оздоровительнойдеятельностивздоровомобразежизнисовременногочеловека;  рассматривают,обсуждаютианализируютиллюстративныйобразецтехники выполнениякувыркавперёдв группировке;  описываюттехникувыполнениякувыркавперёдсвыделениемфаздвижения,выясняютвозможностьпоявлениеошибокипричинихпоявления(наосновепредшествующегоопыта);  совершенствуюттехникукувыркавперёдзасчётповторениятехникиподводящихупражнений(перекатыипрыжкинаместе,толчкомдвумяногами в группировке); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок23 |
| 3.10. | | *Модуль«Гимнастика».*Кувырокназадвгруппировке | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | определяютзадачизакрепленияисовершенствованиятехникикувырканазад вгруппировкедлясамостоятельныхзанятий;  разучиваюткувырокназадвгруппировкепофазамивполнойкоординации;  контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимисяспомощьюсравненияеёсобразцом,выявляют;  ошибкиипредлагаютспособы ихустранения(обучение впарах); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок23 |
| 3.11. | | *Модуль«Гимнастика».*Кувыроквперёдноги «скрёстно» | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | определяютзадачидлясамостоятельногообученияизакреплениятехникикувыркавперёдноги«скрёстно»;  выполняюткувыроквперёд ноги«скрёстно»пофазамивполнойкоординации;  контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимисяспомощьюеёсравнениясиллюстративнымобразцом,выявляютошибкиипредлагаютспособыихустранения(обучениевпарах); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. |  |
| 3.12. | | *Модуль«Гимнастика».*Кувырокназадизстойкиналопатках | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | рассматривают,обсуждаютианализируютиллюстративныйобразецтехникивыполнениякувырканазадизстойкиналопатках;  уточняютеговыполнение,наблюдаязатехникойобразцаучителя;описываюттехникувыполнениякувыркаизстойкиналопаткахпофазамдвижения;  определяютзадачиипоследовательностьсамостоятельногообучениятехникекувырканазадизстойкиналопатках;  разучиваюттехникукувырканазадизстойкиналопаткахпофазамдвижения ивполной координации;;  контролируюттехникувыполненияупражнениядругимиучащимися,анализируютеёспомощьюсравнениястехникойобразца,выявляютошибкиипредлагаютспособыихустранения(обучениевпарах); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. |  |
| 3.13. | | *Модуль«Гимнастика».*Опорныйпрыжокнагимнастического козла | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | рассматривают,обсуждаютианализируютиллюстративныйобразецтехникивыполнения опорногопрыжка;  уточняютеговыполнение,наблюдаязатехникойобразцаучителя;описываюттехникувыполненияпрыжкасвыделениемфаздвижений;повторяютподводящиеупражненияиоцениваюттехникуих  выполнения;  определяютзадачиипоследовательностьсамостоятельногообучениятехникеопорного прыжка;  разучиваюттехникупрыжкапофазамивполнойкоординации; | | Работанауроке. | РЭШ:5классУрок 25 |
| 3.14. | | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | знакомятсяскомбинацией,анализируюттрудностьвыполненияеёупражнений;  разучиваютупражнениякомбинациинаполу,нагимнастическойскамейке,нанапольномгимнастическомбревне,нанизком  гимнастическомбревне;  контролируюттехникувыполнениякомбинациидругимиучащимися,сравниваютеёсиллюстративнымобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. |  |
| 3.15. | | *Модуль «Гимнастика».* Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | 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; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок24 |
| 3.16. | | *Модуль «Гимнастика».* Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | 0 | 0 | 07.10-07.12 | | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок24 |
| 3.17. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 3 | 0 | 0 | 01.09-06.10 | | описывают технику равномерногобегаиразучиваютегонаучебнойдистанции(залидером,скоррекциейскоростипередвиженияучителем);разучиваютповоротвовремяравномерногобегапоучебнойдистанции; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок26 |
| 3.18. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | 01.09-06.10 | | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности вовремя  выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | | Работанауроке. |  |
| 3.19. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 2 | 0 | 0 | 01.09-06.10 | | закрепляютисовершенствуюттехникубеганакороткиедистанциисвысокого старта;  разучиваютстартовоеифинишное ускорение;  разучиваютбегсмаксимальнойскоростьюсвысокогостартапоучебнойдистанции в 60м; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок26 |
| 3.20. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* | 2 | 0 | 0 | 01.09-06.10 | | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок27 |
| 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 | 2 |  |  | 01.09-06.10 | | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);  знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | | Работанауроке. | РЭШ:5классУрок27 |
| 3.22. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в неподвижную мишень | 2 | 0 | 0 | 01.09-06.10 | | определяютзадачидлясамостоятельногообученияизакреплениятехникиметаниямалогомячавнеподвижнуюмишень;  разучиваюттехникуметаниямалогомячавнеподвижнуюмишеньпофазамдвижения ивполнойкоординации; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок28 |
| 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 | 0 | 05.04-28.04 | | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | | Работанауроке. | РЭШ:5классУрок28 |
| 3.24. | | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча на дальность | 2 | 0 | 0 | 05.04-28.04 | | 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; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ: 5  классУрок28 |
| 3.25. | | Модуль «Кроссовая подготовка". Кроссовый бег по кругу 500 метров | 1 | 0 | 0 | 05.04-28.04 | | разучивают технику медленного бега в равномерном темпе до 4мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. |  |
| 3.26. | | Модуль «Кроссовая подготовка". Развитие  выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой | 2 | 0 | 0 | 05.04-28.04 | | совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до 5мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. |  |
| 3.27. | | Модуль «Кроссовая подготовка". Бег 1000 метров | 2 | 0 | 0 | 05.04-28.04 | | совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до 4мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. |  |
| 3.28. | | Модуль «Кроссовая подготовка". Бег 1500 метров | 1 | 0 | 0 | 05.04-28.04 | | совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития  выносливости; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. |  |
| 3.29. | | Модуль «Кроссовая подготовка". Бег 1500 метров | 1 | 0 | 0 | 05.04-28.04 | | Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до 6мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. |  |
| 3.30. | | Модуль «Кроссовая подготовка". Бег 2000 метров | 1 | 0 | 0 | 05.04-28.04 | | совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до 10мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития  выносливости; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. |  |
| 3.31. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 3 | 0 | 0 | 09.02-24.03 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок31 |
| 3.32. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 3 | 0 | 0 | 09.02-24.03 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок31 |
| 3.33. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ведение баскетбольного мяча | 3 | 0 | 0 | 09.02-24.03 | | 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; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок31 |
| 3.34. | | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 3 | 0 | 0 | 09.02-24.03 | | 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, выявляю возможные ошибки предлагают способы их устранения (работав группах); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок31 |
| 3.35. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 3 | 0 | 0 | 09.12-09.02 | | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их  выполнения;  разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок32 |
| 3.36. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 4 | 0 | 0 | 09.12-09.02 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок32 |
| 3.37. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 4 | 0 | 0 | 09.12-09.02 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок32 |
| 3.38. | | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 3 | 0 | 0 | 09.12-09.02 | | 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); | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок32 |
| 3.39. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по неподвижному мячу | 2 | 0 | 0 | 03.05-25.05 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического  выполнения;  закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок33 |
| 3.40. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыфутбол | 2 | 0 | 0 | 03.05-25.05 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | | Работанауроке. | РЭШ:5классУрок33 |
| 3.41. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 2 | 0 | 0 | 03.05-25.05 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; | | Работанауроке. | РЭШ:5классУрок33 |
| 3.42. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Ведение футбольного мяча | 2 | 0 | 0 | 03.05-25.05 | | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения; | | Работанауроке. | РЭШ:5классУрок33 |
| 3.43. | | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Обводка мячом ориентиров | 3 | 0 | 0 | 03.05-25.05 | | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок34 |
| 3.44. | | *Модуль «Плавание»* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди. | 3 | 0 | 0 | 13.10-03.03 | | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»:  знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения | |  |  |
| 3.45 | | *Модуль «Плавание»* Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. | 1 | 0 | 0 | 13.10-03.03 | | знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;  разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции; | |  |  |
| 3.46 | | *Модуль «Плавание»* Повороты при плавании кролем на груди и на спине. | 4 | 0 | 0 | 13.10-03.03 | | разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции; | |  |  |
| 3.47 | | *Модуль «Плавание»*Проплывание учебных дистанций кролем  на груди и на спине. | 2 | 0 | 0 | 13.10-03.03 | | уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине; | | Работанауроке. |  |
| 3.48 | | *Модуль «Плавание»* Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз. Игры и развлечения | 2 | 0 | 0 | 13.10-03.03 | | проплывание отрезков 25-50, подвижные игры на воде. | | Работанауроке. |  |
| 3.49 | | *Модуль «Плавание»* Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. | 2 | 0 | 0 | 13.10-03.03 | | - знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;  - выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук);  - выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде; | | Работа науроке;учеттекущихдостижений. |  |
| 3.50 | | *Модуль «Плавание»* Повороты при плавании брассом. | 2 | 0 | 0 | 13.10-03.03 | | выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации. | | Работанауроке. |  |
| 3.51 | | *Модуль «Плавание»* Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства | 2 | 0 | 0 | 13.10-03.03 | | Изучение организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства. | | Работанауроке. |  |
| Итогопоразделу | | | 94 | | | | | | | | |
| Раздел4.СПОРТ | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 0 | 0 | | 02.09-20.04 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | | Учеттекущихдостижений. | РЭШ:5классУрок 6 |
| Итогопоразделу | | | 8 | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | | 102 | | | | | | | | |

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темаурока | Количествочасов | | | Дата  изучения | Виды,формыконтроля |
| всего | контрольныеработы | практическиеработы |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.  Беговые упражнения на выносливость. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 2. | Древние Олимпийские игры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; зачет. |
| 3. | Виды физической подготовки.  Методика планирования занятий физической культурой. Челночного бега 3х10 м. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; работа на уроке. |
| 4. | Показатели здоровья человека. Бег с ускорением на30 метров. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; работа на уроке. |
| 5. | Беговые упражнения на выносливость. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 6. | Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги».) | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 7. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований в метании. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 8. | Бег на средние дистанции1000м. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; работа на уроке. |
| 9. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований в прыжках. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 10. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 11. | Метание набивного мяча. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 12. | Переменный бег. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 13. | Гладкий бег (1500м без учета времени). | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 14. | Кроссовая подготовка. Бег до 15мин. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 15. | Олимпийские игры древности.  Физическая культура (понятия). Выполнение комплекса ОРУ. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос. |
| 16. | Утренняя гигиеническая гимнастика. Придумать и провести комплекс ОРУ. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; работа на уроке. |
| 17. | Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 18. | Строевые команды, передвижение строем. Висы. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 19. | Висы. Упоры. Строевыеупражнения. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 20. | Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 21. | Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д) | 2 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 22. | Опорный прыжок, строевые упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 23. | Опорный прыжок, строевые упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 24. | Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Акробатика. Лазание | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 25. | Акробатика: кувырки вперед,назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Дваслитныхкувырка вперед. | 3 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 26. | Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения стоя. Лазание по канату в три приема. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 27. | Акробатика: два кувыркавперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).  ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 28. | Выполнение комбинации из разученных элементов.  Лазание по канату в два приема. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 29. | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол.  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 30. | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону инад собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.  Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 31. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 32. | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 33. | Прием мяча снизу двумя руками после подачи.  Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 34. | Комбинация из разученных элементов передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 35. | Учебная игра по упрощеннымправилам. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 36. | Техника безопасности на уроках по баскетболу.  Движение – основа здоровья. Ведение мяча. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; Работа на уроке. |
| 37. | Ведение мяча правой и левой рукой. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 38. | Ведение мяча с изменениемнаправления. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 39. | Техника ведения мяча сразличной скоростью. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 40. | Тестирование подъематуловища из положения лежаза 30с. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 41. | Повороты без мяча и с мячом после ведения. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 42. | Техника ведения мяча сразличной скоростью. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 43. | Показатели здоровья человека. Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос. |
| 44. | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 45. | Техника передачи и ловли мяча в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 46. | Техника передачи и ловли мяча в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 47. | Остановка двумя шагами ипрыжком. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 48. | Обучение технике броска. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 49. | Обучение технике броска. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 50. | Основные приемы игры вбаскетбол. | 1 | 0 | 0 |  | Работа науроке. |
| 51. | Освоение командныхвзаимодействий. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 52. | ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами». | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 53. | Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 54. | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м св/с. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 55. | Низкий и высокий старт. Финальное усилие. Правила соревнований в беге. Бег 60м на результат. Эстафетный бег. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 56. | Бег на выносливость 1500 м на результат. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 57. | Техника челночного бега 3х10м. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 58. | Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную, на дальность). | 1 | 0 | 0 |  | Работанауроке; учеттекущихдостижений. |
| 59. | Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  Терминология кроссового бега. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 60. | Бег на выносливость 2000м. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 61. | Прыжки в длину сразбега«согнувноги». | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 62. | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 63. | Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет. |
| 64. | Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол, техника игры. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 65. | Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 66. | Футболю Удары серединой и внутренней частью подъема стопы. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 67. | Футбол. Ведениемячаноскомноги. Остановка мячавнутренней стороной стопы,переднейчастьюподъемастопы,подошвой. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 68. | Правила игры в футбол. Учебная игра. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 69. | Плавание. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди. | 3 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 70. | Плавание. Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. | 1 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 71. | Плавание. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. | 4 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 72. | Плавание. Проплывание учебных дистанций кролем  на груди и на спине. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке; учет текущих достижений. |
| 73. | Плавание. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз. Игры и развлечения | 2 | 0 | 0 |  | Работа науроке. |
| 74. | Плавание. Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 75. | Плавание. Повороты при плавании брассом. | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
| 76. | Плавание. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства | 2 | 0 | 0 |  | Работа на уроке. |
|  | ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Основная литература**

**Для учителя:**

Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебн. пособие для общеобразоват. организаций / В.И Лях, - 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

**Для учащихся:**

1. Физическая культура. 5 классы: учеб. для обшеобразоват. организаций /(М.Я. Виленский и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 9-е изд, перераб. и дол. – М.: Просвещение, 2020 г.

2. Физическаякультура. 5-7класс/ВиленскийМ.Я., Туревский И.М., ТорочковаТ.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство«Просвещение»;

**Дополнительная литература**:

**Для учителя:**

1. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б.Киселёва.- М.: Глобус, 2009.- 345.
2. Справочник учителя физической культуры \авт. сост. П.А.Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград : Учитель, 2011.-251с.
3. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие \ авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б.Киселёва.- М.: Издательство Глобус, 2010.- 344с. (Качество обучения).

**Оборудование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Кол-во** | **Размер** | **Площадь** | **Требования** |
| **1** | **Книгопечатная продукция** | | | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебн. пособие для общеобразоват. организаций / В.И Лях, - 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. | 1 |  | . |  |
| 1.3 | Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учеб. для обшеобразоват. организаций /(М.Я. Виленский и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 9-е изд, перераб. и дол. – М.: Просвещение, 2020 г. | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. организаций / В.И Лях. - 9-е изд.- М.: Просвещение, 2020 г. | 1 |  |  |  |
| 1.5 | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г . А Колодницкий ., В . С . Кузнецов , М . В . Маслов. – М . : Просвещение, 2011. – 77 с . – (Работаем по новым стандартам). | 1 |  |  |  |
| 1.6 | Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б.Киселёва.- М.: Глобус, 2009 | 1 |  |  |  |
| 1.7 | Справочник учителя физической культуры \авт. сост. П.А.Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251с | 1 |  |  |  |
| 1.8 | Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие \авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б.Киселёва.- М.: Издательство Глобус, 2010.- 344с. (Качество обучения). | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** | | | | | | | |
|  | **Гимнастика** | | | | | | | |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | | | 10 | |  |  |  |
| 2.2 | Бревно гимнастическое высокое | | | 1 | |  |  |  |
| 2.3 | Козел гимнастический | | | 1 | |  |  |  |
| 2.4 | Конь гимнастический | | | 1 | |  |  |  |
| 2.5 | Брусья гимнастические, параллельные | | | 1 | |  |  |  |
| 2.6 | Мост гимнастический подкидной | | | 1 | |  |  |  |
| 2.7 | Скамейка гимнастическая жесткая | | | 3 | |  |  |  |
| 2.8 | Маты гимнастические | | | 25 | |  |  |  |
| 2.9 | Скакалка гимнастическая | | | 30 | |  |  |  |
| 2.10 | Палка гимнастическая | | | 20 | |  |  |  |
| 2.11 | Обруч гимнастический | | | 10 | |  |  |  |
| 2.12 | Акробатическая дорожка | | | 1 | |  |  |  |
| 2.13 | Канат | | | 1 | |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | |
| 2.13 | Планка для прыжков в высоту | | | 1 | |  |  |  |
| 2.14 | Стойка для прыжков в высоту | | | 2 | |  |  |  |
| 2.15 | Рулетка измерительная (10м; 20м) | | | 1 | |  |  |  |
| 2.16 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | | | 2 | |  |  |  |
| 2.17 | Рулетка измерительная (10м; 20м) | | | 1 | |  |  |  |
| 2.18 | Палочки эстафетные | | | 5 | |  |  |  |
| 2.19 | Мяч для метания 150г. | | | 1 | |  |  |  |
| 2.20 | Мяч малый (теннисный) | | | 10 | |  |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | | | |
| 2.21 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | | 2 | |  |  |  |
| 2.22 | Мячи баскетбольные | | | 30 | |  |  |  |
| 2.23 | Жилетки игровые | | | 10 | |  |  |  |
| 2.24 | Сетка волейбольная | | | 1 | |  |  |  |
| 2.25 | Стойки волейбольные | | | 2 | |  |  |  |
| 2.24 | Мячи волейбольные | | | 10 | |  |  |  |
| 2.25 | Мячи футбольные | | | 20 | |  |  |  |
| 2.26 | Насос для накачивания мячей | | | 1 | |  |  |  |
| 2.26 | Табло перекидное | | | 1 | |  |  |  |
| 2.27 | Бита | | | 1 | |  |  |  |
| **Средства первой помощи** | | | | | | | | |
| 2.23 | Аптечка медицинская | | | 1 | |  |  |  |
| **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | | | | | |
| 2.24 | | *Спортивный зал игровой*  Раздевалки отдельно мальчики, девочки | 1  2 | | 26.80х14.65 м  4.50х2.80 | | 393.12кв.м.  12.76 кв. м | С раздевалками для мальчиков и девочек (скамейки с вешалками). |
| 2.25 | | Кабинет учителя | 1 | | 3.10х3.85 | | 11,9 кв. м | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные, шкаф для одежды |
| 2.26 | | Подсобное помещение | 1 | | 2.70х6.10 | | 16.47 кв. м | Включает в себя: стеллажи. |
| 2.27 | | *Спортивный зал гимнастический*  Раздевалки отдельно мальчики, девочки | 1 | | 14.63х30.10  3.0х3.80 | | 442, кв. м.  11.4 кв. м | С раздевалками для мальчиков и девочек (скамейки с вешалками). |
| **Бассейн** | | | | | | | | |
| 2.28 | | *Бассейн*  душевые  раздевалки | 1  2  2 | | 14.63х30.10  3.5х4.5  3.0х 6.0кв.м. | | 440.36 кв. м  15.75 кв. м  18 кв. м | С раздевалками для мальчиков и девочек ( гимн.скамейки) душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 2.29 | | Кабинет мед.работника | 1 | | 3.0х3.0 кв. м | | 9 кв. м | Стол, кушетка, стеллажи, шкаф |
| 2.30 | | Кабинет учителя | 1 | | 3.5х3.5кв.м | | 12 кв. м. | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды |
| 2.31 | | Подсобное вентиляционное помещение | 1 | | 3х5.5кв.м | | 16.5 кв. м | Вентиляционное оборудование |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | | | | | |
| 2.32 | | Легкоатлетическая дорожка | 4 | | 30, 60кв.м | |  |  |
| 2.33 | | Сектор для прыжков в длину | 1 | | 2х6 кв. м. | | 12 кв. м. |  |
| 2.34 | | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 | | 36х70 кв. м | | 2520кв.м , |  |
| 2.35 | | Площадка игровая баскетбольная | 1 | | 29х14 кв. м | | 406 кв. м |  |
| 2.36 | | Площадка игровая волейбольная | 2 | | 324 кв. м, | | 9х18 кв. м |  |
| 2.37 | | Гимнастический городок | 1 | | 33,5х24,5 кв. м. | | 820,75м.кв |  |
| 2.38 | | Полоса препятствий | 1 | | 60 м | |  |  |