


Министерство образования Белгородской области


МОУ "Ближнеигуменская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
 А.Н. Лукьяненко

Протокол № 1  
от «25» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
МОУ "Ближнеигуменская  
СОШ"  Е.Ю. Лебедева

Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

  
Директор  
МОУ "Ближнеигуменская  
СОШ"  О.В. Чернобок  
Приказ № 421  
от «01» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 2004785)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Серeda Лилия Сергеевна  
учитель физической культуры

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 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».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

*Модуль «Легкая 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 движущегося 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.

## ДАННЫЕ 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, здоровительных 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 физкультурминуток, 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 раздела и тем программы	Количество часов			Дата и источник	Виды деятельности	Вид, форма контроля	Учебные ресурсы
		теор.	контактные работы	практические работы				
Раздел 1. ФИЗИКА ОФИЦИАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ								
1.1	Знакомство с программным содержанием и требованиями к его освоению	0,75	0	0		обсуждают задания и содержание заданий физической культуры на предстоящий учебный год, задают вопросы по организации спортивной соревновательной деятельности в школе, участвуют в них.	Устный опрос.	Интервью
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организации спортивной работы в школе	0,75	0	0		приводят примеры существующих или новых форм занятий физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности; анализируют положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Устный опрос.	<a href="http://esb.edu.ru">http://esb.edu.ru</a> <a href="http://esb.edu.ru/170004177">http://esb.edu.ru/170004177</a>
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением дорожной образа жизни и жизнедеятельности и безопасности человека	0,75	0	0		определяют основные формы оздоровительных занятий, определяют уровень их пользы для здоровья человека, определяют виды физической культуры, физической культуры и спорта на территории школы; анализируют примеры существующих или новых форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; анализируют положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Устный опрос.	<a href="http://esb.edu.ru">http://esb.edu.ru</a> <a href="http://esb.edu.ru/170004177">http://esb.edu.ru/170004177</a>
1.4	Знакомство с историей Игрших Олимпийских игр	0,75	0	0		характеризуют Олимпийские игры как феномен культуры общества Древнего мира, и выделяют верные их положения и принципы организации; анализируют состав видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр; Игрших Олимпийских игр; сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают особенности и различия в организации Игрших и современных Олимпийских игр.	Устный опрос.	<a href="http://esb.edu.ru">http://esb.edu.ru</a> <a href="http://esb.edu.ru/170004177">http://esb.edu.ru/170004177</a>
Итого по разделу								
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСОВЕТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	0	0		называют с понятием «рабочий день» и определяют задачи и цели рабочего распорядка в течение дня; устанавливают приоритетные действия во время отдыха и после работы; анализируют влияние режима дня на состояние здоровья и работоспособности; устанавливают приоритетные действия в школе, между школьными занятиями и в выходные дни.	Устный опрос.	<a href="http://esb.edu.ru">http://esb.edu.ru</a> <a href="http://esb.edu.ru/170004177">http://esb.edu.ru/170004177</a>





3.10	Модуль - <i>Инициация</i> : Кумарок надал в	1	0	0	0	0	0	0	<p>Ресурс: Принают, обучаждат и анализируют значение проблемной ситуации. Техники выполнения кумарок надал в группировке описывают технику выполнения кумарок надал в группировке с помощью фаз: инициация, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе представлений о фазе, определяют условия, характерные для совершения ошибок кумарок надал в группировке. Для совершения ошибок кумарок надал в группировке по фазе и в роли руководителя.</p> <p>Контроль: технику выполнения упражнения, группы, участвующие с помощью сравнения ее с образцом, выявляют, описывают и представляют способы их устранения (обучение в паре).</p>	Зачет	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/13/lesson/77">https://resh.edu.ru/subject/lesson/13/lesson/77</a>
3.11	Модуль - <i>Инициация</i> : Кумарок надал нот «Средство»	1	0	0	0	0	0	0	<p>Ресурс: Принают, обучаждат и анализируют значение проблемной ситуации. Техники выполнения кумарок надал нот «Средство» описывают технику выполнения кумарок надал нот «Средство» с помощью фаз: инициация, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе представлений о фазе, определяют условия, характерные для совершения ошибок кумарок надал нот «Средство» на основе представлений о фазе, определяют условия, характерные для совершения ошибок кумарок надал нот «Средство» в роли руководителя.</p> <p>Контроль: технику выполнения упражнения, группы, участвующие с помощью сравнения ее с образцом, выявляют, описывают и представляют способы их устранения (обучение в паре).</p>	Зачет	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/13/lesson/77">https://resh.edu.ru/subject/lesson/13/lesson/77</a>
3.12	Модуль - <i>Инициация</i> : Кумарок надал нот «Средство»	2	0	0	0	0	0	0	<p>Ресурс: Принают, обучаждат и анализируют значение проблемной ситуации. Техники выполнения кумарок надал нот «Средство» описывают технику выполнения кумарок надал нот «Средство» с помощью фаз: инициация, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе представлений о фазе, определяют условия, характерные для совершения ошибок кумарок надал нот «Средство» на основе представлений о фазе, определяют условия, характерные для совершения ошибок кумарок надал нот «Средство» в роли руководителя.</p> <p>Контроль: технику выполнения упражнения, группы, участвующие с помощью сравнения ее с образцом, выявляют, описывают и представляют способы их устранения (обучение в паре).</p>	Зачет	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/13/lesson/77">https://resh.edu.ru/subject/lesson/13/lesson/77</a>

1.1.3. Имя и фамилия Имя отчество	2	0	0	
3.14. Имя и фамилия Комбинация на низкой гимнастической бруске	1	0	0	<p>использует комбинации, анализируют трудность выполняемых упражнений;</p> <p>различают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамье, на параллельных гимнастических брусьях, на низкой гимнастической бруске;</p> <p>контролируют технику выполнения комбинации; различают упражнения, сравнивают ее с альтернативными вариантами и выделяют возможные ошибки; представляют способы их устранения (обучение в парах);</p> <p>использует комбинации, анализируют трудность выполняемых упражнений;</p> <p>различают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамье, на параллельных гимнастических брусьях, на низкой гимнастической бруске;</p> <p>контролируют технику выполнения комбинации; различают упражнения, сравнивают ее с альтернативными вариантами и выделяют возможные ошибки; представляют способы их устранения (обучение в группах);</p>
3.15. Имя и фамилия Занятие и переключение на гимнастической стенке	2	0	0	<p>использует комбинации, анализируют трудность выполняемых упражнений;</p> <p>различают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамье, на параллельных гимнастических брусьях, на низкой гимнастической бруске;</p> <p>контролируют технику выполнения комбинации; различают упражнения, сравнивают ее с альтернативными вариантами и выделяют возможные ошибки; представляют способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>анализируют и сравнивают трудность выполнения гимнастической стенке различными способами; определяют и представляют варианты;</p> <p>использует с образцом, учится, наблюдают и анализируют технику занятия о различных способах, описывают ее по фазам движения;</p> <p>различают различные двигательные способы по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения; различают упражнения, сравнивают ее с альтернативными вариантами и выделяют возможные ошибки; представляют способы их устранения (обучение в группах);</p>
3.16. Имя и фамилия Расхождение на гимнастической скамье и паре	2	0	0	<p>различают технику расхождения прыжком и скатом (скамей при перекладывании на полу и на гимнастической скамье) (обучение в парах);</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения; различают упражнения, сравнивают ее с образцом и выделяют возможные ошибки; представляют способы их устранения (обучение в группах);</p>

Зачет.

<https://resh.edu.pl/?urlid=7eryvrbq13908477>

Зачет.

<https://resh.edu.pl/?urlid=7eryvrbq13908477>

Зачет.

<https://resh.edu.pl/?urlid=7eryvrbq13908477>

Зачет.

<https://resh.edu.pl/?urlid=7eryvrbq13908477>



3.2. Имя и фамилия студента	Место начала часа	1	0	0		1 балл	https://tehs.edu.ru/?ysclid=17eyvrbq133908477
3.25 Имя и фамилия студента: <b>Иржаки в высоту с прыжком в высоту</b>		0	0	0			https://tehs.edu.ru/?ysclid=17eyvrbq133908477
3.26 Имя и фамилия студента: <b>Закрепство с рекомендованным учителем по технике безопасности на занятии прыжки по прыжкам, способами использовать прыжки и передвижения на лыжах для развития выносливости</b>		1	0	0		Устный опрос.	https://tehs.edu.ru/?ysclid=17eyvrbq133908477
3.27 Имя и фамилия студента: <b>Передвижение на лыжах поперечным и ду-шпальным ходом</b>		1	0	0	<p>выполняют и совершенствуют технику передвижения на лыжах поперечным и ду-шпальным ходом.</p> <p>Рассказывают, описывают и анализируют отличия групповой формы техники передвижения на лыжах поперечным и ду-шпальным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют варианты ошибок в технике передвижения, определяют последовательность действий в самостоятельном выполнении по заданию и совершенствуют технику передвижения на лыжах ду-шпальным и поперечным ходом, выполняют поворот по поперечному и ду-шпальному передвижению по фазам движения и в повороте выстраивают.</p>	Устный опрос.	https://tehs.edu.ru/?ysclid=17eyvrbq133908477
3.28 Имя и фамилия студента: <b>Повороты на лыжах способом передвижения</b>		2	0	0	<p>выполняют и совершенствуют технику поворотов на лыжах способом передвижения на месте и при передвижении по учебной дистанции.</p> <p>контролируют технику выполнения поворотов в движении разными способами, выделяют возможные ошибки и причины возникновения ошибок на учебной дистанции при выполнении поворота в парах, определяют повороты способом передвижения при прохождении учебной дистанции на лыжах поперечным и ду-шпальным ходом с разворотом в сторону.</p>	Устный опрос.	https://tehs.edu.ru/?ysclid=17eyvrbq133908477

Модуль «Играющие виды спорта». Подчас в игру на лыжах или коньках.	1	0	0														
3.30 Модуль «Играющие виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0														https://techi.edu.ru/ysclid=17evyrbqj13908477
3.31 Модуль «Играющие виды спорта». Прогнозирование исходных преимуществ при спуске с пологого склона	2	0	0														https://techi.edu.ru/ysclid=17evyrbqj13908477
3.32 Модуль «Играющие виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготавливающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0														https://techi.edu.ru/ysclid=17evyrbqj13908477
3.33 Модуль «Играющие виды спорта». Преподнесение баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	0														https://techi.edu.ru/ysclid=17evyrbqj13908477
3.34 Модуль «Играющие виды спорта». Преподнесение мяча двумя руками от груди на месте и в движении	3	0	0														https://techi.edu.ru/ysclid=17evyrbqj13908477
3.35 Модуль «Играющие виды спорта». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	0	0														https://techi.edu.ru/ysclid=17evyrbqj13908477

«Играющие виды спорта» – это не только игра, но и способ формирования личности. В процессе игры учащиеся приобретают навыки сотрудничества, взаимопомощи, ответственности. Игра способствует развитию физических качеств, формированию правильной осанки, развитию координации движений, формированию устойчивости к нагрузкам, развитию волевых качеств, формированию привычки к регулярным занятиям спортом.

«Играющие виды спорта» – это не только игра, но и способ формирования личности. В процессе игры учащиеся приобретают навыки сотрудничества, взаимопомощи, ответственности. Игра способствует развитию физических качеств, формированию правильной осанки, развитию координации движений, формированию устойчивости к нагрузкам, развитию волевых качеств, формированию привычки к регулярным занятиям спортом.









Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
	всего	контрольные работы	практические работы		
Правила поведения, техника безопасности. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1			02.09	
Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Правила игры в лапту. Стойки игрока. Перемещения шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка.	1			06.09	
3. Ведение дневника физической культуры. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Ловля мяча с лёта.	1			07.09	
4. Входной контроль. Подачи мяча и удары по мячу. Удары битой по мячу сбоку, снизу, сверху. Удары битой по мячу с набрасывания партнера. Игра	1	1		09.09	
5. Техники защиты и нападения игроков. Осаливание, самоосаливание, переосаливание на месте, в движении. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Бег с ускорением (20-50м)	1			13.09	
6. Специальные беговые и прыжковые упражнения: Перебежки индивидуальные и командные. Осаливание, самоосаливание, переосаливание на месте, в движении	1			14.09	

7.	Закрепление техники владения мячом. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра длительностью от 20мин до 30 мин	1			16.09	
8.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Инструктаж по ТБ. История игры, правила Футбола	1			20.09	
9.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			21.09	
10.	Обводка мячом ориентиров	1			23.09	
11.	Ведение футбольного мяча	1			27.09	
12.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			28.09	
13.	Обводка мячом ориентиров	1			30.09	
14.	Удар по неподвижному мячу	1			04.10	
15.	Обводка мячом ориентиров	1			05.10	
16.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			07.10	
17.	Ведение футбольного мяча	1			11.10	
18.	Удар по неподвижному мячу	1			12.10	
19.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			14.10	
20.	Режим дня и его значение для современного школьника. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Форма одежды.	1			18.10	

21.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			19.10	
22.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			21.10	
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1			01.11	
24.	Метание малого мяча на дальность	1			02.11	
25.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			08.11	
26.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Т.Б при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Виды снарядов.	1			09.11	
27.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Развитие силовых способностей.	1			11.11	
28.	Кувырок вперёд в группировке	1			15.11	
29.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			16.11	
30.	Упражнения на развитие гибкости	1			18.11	
31.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			12.11	
32.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1			23.11	
33.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			25.11	
34.	Рахождение на гимнастической скамейке в парах	1			29.11	

и здоровья пазад в	1			30.11	
ла	1			02.12	
ойки на	1			06.12	
ине на енке	1			07.12	
мнастической	1			09.12	
зание на стенке	1			13.12	
з стойки на	1			14.12	
дивидуальных зического руктаж по ТБ на й подготовки. йства организма и ика средствами ультуры	1			16.12	
онтроль. Знакомство диями учителя по опасности на ажной подготовкой; использования й в передвижении на развития ести	1	1		20.12	
жение на лыжах инным двухшажным	1			21.12	
ы на лыжах способом пания	1			23.12	
зация и проведение оятельных занятий. Спуск ках с пологого склона	1			10.01	

35.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Кувырок назад в группировке	1			30.11	
36.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1			02.12	
37.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			06.12	
38.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			07.12	
39.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			09.12	
40.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			13.12	
41.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			14.12	
42.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры	1			16.12	
43.	Рубежный контроль. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	1		20.12	
44.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			21.12	
45.	Повороты на лыжах способом переступания	1			23.12	
46.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Спуск на лыжах с пологого склона	1			10.01	



47.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			11.01	
48.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			13.01	
49.	Спуск на лыжах с пологого склона	1			17.01	
50.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			18.01	
51.	Упражнения на формирование телосложения	1			20.01	
52.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			24.01	
53.	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие координации	1			25.01	
54.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			27.01	
55.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			31.01	
56.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			01.02	
57.	Повороты на лыжах способом переступания	1			03.02	
58.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Правила Т/Б на уроке волейбола.	1			07.02	
59.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1			08.02	
60.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			10.02	

Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1			14.02	
Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1			15.02	
Ранее разученные технические действия с мячом	1			17.02	
Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			21.02	
Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1			22.02	
Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1			24.02	
Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1			28.02	
Ранее разученные технические действия с мячом	1			01.03	
Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			03.03	
Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1			07.03	
Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1			10.03	
Ранее разученные технические действия с мячом	1			14.03	
Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1			15.03	
Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1			17.03	
Упражнения для профилактики нарушения осанки. Правила Т/Б на уроке баскетбола	1				

	Знание с рекомендациями техники по использованию индивидуальных и коллективных формаций для освоения технических действий игры баскетболом	1			20.03
82.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			21.03
83.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1			24.03
84.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змеейкой»	1			04.04
85.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			05.04
86.	Ранее разученные технические действия с мячом	1			07.04
87.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			11.04
88.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1			12.04
89.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змеейкой»	1			14.04
90.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			18.04
91.	Ранее разученные технические действия с мячом	1			19.04
92.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			21.04
93.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1			25.04
94.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змеейкой»	1			26.04
95.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			28.04

90.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1			02.05	
91.	Метание малого мяча на дальность	1			03.05	
92.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			05.05	
93.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки	1			10.05	
94.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			12.05	
95.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Метание малого мяча на дальность	1			16.05	
96.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			17.05	
97.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			19.05	
98.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			23.05	
99.	Итоговый контроль. Специальные беговые и прыжковые упражнения: приставные и крестные шаги, перебежки Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Игра.	1	1		24.05	
100.	Организаторские способности Учёт: основные способы удара битой. Игра.	1			26.05	
101.	История русской лапты. Правила игры в лапту. Игра	1			30.05	

102.	102. Круговая тренировка. Двусторонняя игра длительностью 30 мин	1			31.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **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**

<https://resh.edu.ru/?ysclid=17eiyvrbq133908477>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/?ysclid=17eiyvrbq133908477>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ