

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Гимназия №3»

МОАУ "Гимназия № 3"

Рассмотрено
методическим объединением
учителей

Руководитель МО

_____ Черных Т.В.
Протокол № номер
От «числа» месяц год.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
_____ Скок И.Н.
Протокол № номер

Утверждаю

Директор

_____ Чихирников В.В.
Приказ № номер

Нажмите для выбора необходимых полей для блока "согласований"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1242077)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Афанасьева Любовь Венедиктовна
учитель физической культуры

Оренбург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ 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 лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 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 «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5				интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5				приводят примеры содержания и наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной и спортивно-оздоровительной направленности;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/
1.	Знакомство с	1				характеризу	Устный	http://www.fizkult-ura.ru/

4.	историей древних Олимпийских игр					ют; Олимпийск ие игры как яркое; культурное событие; Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения ..;	опрос;	
Итого по разделу		3;						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2. 1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0; 5;				знакомятся с понятием «работоспо собность» и изменениям и показателей работоспо собности в течение дня;;	Устный; опрос;	http://www.trainer.h1.ru/
2. 2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0; 5;				устанавлив ают причинно- следственн ую связь между видами деятельност и, их содержание м и напряжённ стью и показателя ми работоспо собности;;	Практи ческая работа;	http://www.trainer.h1.ru/

2. 3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0. 5				устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	http://www.trainer.h1.ru/
2. 4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0. 5				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможным и причинами нарушения.;	Письменный контроль;	http://www.trainer.h1.ru/
2. 5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0. 5				знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».	Практическая работа;	http://www.trainer.h1.ru/

2. 6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0. 5				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможным и причинами нарушения;	Практическая работа;	http://www.trainer.h1.ru/
2. 7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0. 5				составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	http://www.trainer.h1.ru/
2. 8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0. 5				измеряют показатели индивидуального физического состояния развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);	Тестирование;	http://www.trainer.h1.ru/
2. 9.	Исследование влияния оздоровительных	0. 5				измеряют показатели индивидуального	Устный опрос;	http://www.trainer.h1.ru/

	форм занятий физической культурой на работу сердца					ьного; физическог о развития; (длины и массы тела; окружности грудной клетки, осанки);			
2. 10	Ведение дневника физической культуры	0. 5				рассматрив ают возможные виды самостояте льных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназнач ения; (оздоровите льные мероприяти я в режиме дня; спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнени й и др.);	Письме нный контрол ь;	http://www.trainer.h1.ru/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3. 1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знако мство с рекомендациями	1				знакомятся с понятием «физкульту рно-	Устный опрос;	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK2006N6/Index.htm /	

	по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой				оздоровительная деятельность», роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности и в здоровом образе жизни современного человека.;		
3. 2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			отбирают и составляют комплексы упражнений и утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях без предметов с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа.;	http://lib.sportedu.ru/Press/TFPK2006N6/Index.htm/
3. 3.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1			разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики	Практическая работа.;	http://lib.sportedu.ru/Press/TFPK2006N6/Index.htm/

						ки утомления во время учебных занятий.		
3. 4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				закрепляют правила регулиру ния температур ных и временных режимов закаливаю щей процедуры.	Устный опрос.	http://lib.sportedu.ru/Press/TFPK2006N6/Index.htm /
3. 5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				разучивают упражнения на подвижност ь суставов. выполняют их из разных исходных положений, с одноимённ ыми и разно имёнными движениям и рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Тестиро вание.	http://lib.sportedu.ru/Press/TFPK2006N6/Index.htm /
3. 6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				составляют содержание занятия по развитию координаци и	Тестиро вание.	http://lib.sportedu.ru/Press/TFPK2006N6/Index.htm /

					с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;		
3. 7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа.;	http://lib.sportedu.ru/Press/TFPK2006N6/Index.htm/
3. 8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1			знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности и в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа.;	http://www.fizkult-ura.ru/

						<p>описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://www.fizkult-ura.ru/</p>
<p>3. 9.</p>	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</p>	<p>2</p>				<p>описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://www.fizkult-ura.ru/</p>
<p>3. 10</p>	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</p>	<p>2</p>				<p>описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</p>	<p>Тестирование;</p>	<p>http://www.fizkult-ura.ru/</p>
<p>3. 11</p>	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</p>	<p>1</p>				<p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники</p>	<p>Тестирование;</p>	<p>http://www.fizkult-ura.ru/</p>

					кувырка вперёд ноги «скрёстно»;		
3. 12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Пере дача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			описывают технику выполнения кувырка назад в группировк е с выделени ем фаз движения, характеризу ют возможные ошибки и причины их появления на основе предшеству ющего опыта;;	Практи ческая работа;	http://www.fizkult-ura.ru/
3. 13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знак омство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2			контролиру ют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения ее с образцом, выявляют;	Практи ческая работа;	http://www.fizkult-ura.ru/
3. 14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Веду ние баскетбольного мяча	1			знакомятся с комбинаци ей, анализирую т трудность выполнения ее упражнени	Зачет;	http://www.fizkult-ura.ru/

						й;		
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1				знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения, её упражнения;	Практическая работа;	http://www.fizkult-ura.ru/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;	Тестирование;	http://www.fizkult-ura.ru/
3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2				закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Практическая работа;	http://www.fizkult-ura.ru/
3.18	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием	1				знакомятся с образцом учителя, анализируют	Тестирование;	http://www.fizkult-ura.ru/

	«спортивно-оздоровительная деятельность»					т и уточняют детали и элементы техники;»		
3. 19	Модуль «Гимнастика». Ку вырок вперёд в группировке	1				закрепляют и совершенст вуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;»	Зачет;	http://www.fizkult-ura.ru/
3. 20	Модуль «Гимнастика». Ку вырок вперёд в группировке	2				повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;»	Гестиро вание;	http://www.fizkult-ura.ru/
3. 21	Модуль «Гимнастика». Ку вырок вперёд ноги «скрестно»	1				контролиру ют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;»	Практи ческая работа;	http://www.fizkult-ura.ru/
3. 22	Модуль «Гимнастика». Ку вырок назад из стойки на лопатках	2				рассматрив ают; обсуждают и анализирую	Практи ческая работа;	http://www.fizkult-ura.ru/

						<p>Т иллюстраци вный образец метания, выделяют фазы движения и анализирую Т их технику;</p>		
3. 23	Модуль «Гимнастика». Оп орный прыжок на гимнастического козла	1				<p>определяют задачи для самостояте льного обучения и закреплени я техники метания малого мяча в неподвижн ую мишень;</p>	Тестиро вание;	http://www.fizkult-ura.ru/
3. 24	Модуль «Гимнастика». Ги мнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1				<p>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящи х и имитацион ных упражнени й;</p>	Зачет;	http://www.fizkult-ura.ru/
3. 25	Модуль «Гимнастика». Ла занье и перелазание на гимнастической стенке	2				<p>закрепляют и совершенст вуют технику передвижен</p>	Практи ческая работа;	http://spo.1september.ru/urok/

						ия на лыжах попеременн ым двухшажны м ходом;»;		
3. 26	Модуль «Гимнастика». Ра схождение на гимнастической скамейке в парах	1				знакомятся с рекомендац иями учителя по технике безопасност и на занятиях лыжной подготовко й; способами использова ния упражнени й в передвижен ии на лыжах для развития выносливос ти»;	Практи ческая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3. 27	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2				закрепляют и совершенст вуют технику поворота на лыжах способом переступан ия на месте и при передвижен ии по учебной дистанции;»;	Тестиро вание;	http://spo.1september.ru/urok/
3. 28	Физическая подготовка:	2				изучают и	Практи	http://spo.1september.ru/urok/

	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстрации вному образцу; проводят сравнение с образцом техники учителя;	Ческая работа;	✓
3. 29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2			закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;	Тестирование;	http://spo.1september.ru/urok/ ✓
3. 30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2			разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ ✓
3. 31	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями	2			рассматривают; обсуждают;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ ✓

	учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости				анализирую: т образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте; анализирую: т фазы и элементы техники;;		
3. 32	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			рассматривают, обсуждают и анализирую: т образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении и приставным шагом правым и левым боком; анализирую: т фазы и элементы техники;;	Тестирование;	http://spo.1september.ru/urok/
3. 33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			рассматривают, обсуждают и анализирую: т образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/

					движения, выделяют отличительные элементы их техники;		
3.34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технически ее особенности и их выполнения;	Тестирование;	http://spo.1september.ru/urok/
3.35	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.36	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют	Тестирование;	http://spo.1september.ru/urok/

					возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;		
3. 37	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2			рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности и их техническое выполнение, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности и в технике выполнения, делают выводы;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/

3.38	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.39	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности и их технического выполнения;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	Тестирование;	http://spo.1september.ru/urok/

						освоения технически х действий игры футбол;		
3. 41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3. 42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1				рассматривают, обсуждают и анализируют типичный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; ;	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/
3. 43	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	2				описывают технику выполнения обводки	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/

	демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					конусов определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;		
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	1			Устный опрос;
2.	Знакомство с историей	1	1			Письменный

	древних Олимпийских игр					контроль;
3.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	1			Устный опрос;
4.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1		1		Практическая работа;
5.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1		1		Практическая работа;
6.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1		1		Тестирование;
7.	Прыжковые упражнения.	1		1		Практическая работа;
8.	Прыжковые упражнения.	1		1		Практическая работа;
9.	Упражнения в метании малого мяча.	1		1		Тестирование;
10.	Упражнения в метании малого мяча.	1		1		Тестирование;
11.	Упражнения на развитие координации	1		1		Практическая работа;
12.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1			Устный опрос;
13.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1		1		Практическая работа;
14.	Спортивные игры:	1		1		Тестирование;

	техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.					
15.	«Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1		Практическая работа;
16.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1		1		Практическая работа;
17.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1		1		Тестирование;
18.	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Практическая работа;
19.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1		1		Тестирование;
20.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1		1		Тестирование;

	(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).					
21.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1		1		Практическая работа;
22.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1		1		Тестирование;
23.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1		1		Практическая работа;
24.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1		1		Практическая работа;
25.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.			1		Тестирование;
26.	Акробатические упражнения и комбинации.	1		1		Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения и комбинации.	1		1		Практическая работа;
28.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1		1		Зачет;
29.	Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание.	1		1		Тестирование;

30.	Специальная физическая подготовка.	1		1		Практическая работа;
31.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Тестирование
32.	«Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1		1		Практическая работа;
33.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1		1		Практическая работа;
34.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1		1		Тестирование
35.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1		1		Практическая работа;
36.	Подъемы, спуски.	1		1		Тестирование
37.	Подъемы, спуски.	1		1		Тестирование
38.	Повороты, торможения.	1		1		Практическая работа;
39.	Повороты, торможения.	1		1		Тестирование
40.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым	1		1		Практическая работа;

	видом спорта					
41.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1		1		Практическая работа;
42.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Волейбол.	1		1		Практическая работа;
43.	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		Практическая работа;
44.	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		Тестирование;
45.	Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	1			Устный опрос;
46.	Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1		Практическая работа;
47.	«Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		Тестирование;
48.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
49.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1		1		Тестирование;
50.	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1		1		Практическая работа;
51.	Упражнения, ориентированные на	1		1		Практическая работа;

	развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.					
52.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Тестирование
53.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	1		1		Практическая работа;
54.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	1		1		Тестирование
55.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Легкая атлетика: беговые упражнения	1		1		Тестирование
56.	Легкая атлетика: беговые упражнения	1		1		Практическая работа;
57.	Легкая атлетика: беговые упражнения	1		1		Тестирование
58.	Легкая атлетика: беговые упражнения	1		1		Практическая работа;
59.	Легкая атлетика: беговые упражнения	1		1		Тестирование
60.	Прыжковые упражнения.	1		1		Практическая работа;
61.	Прыжковые упражнения.	1		1		Практическая

						работа;
62.	Упражнения в метании малого мяча.	1		1		Тестирование
63.	Упражнения в метании малого мяча.	1	1			Письменный контроль;
64.	Техника движений и ее основные показатели.	1		1		Практическая работа;
65.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол)	1		1		Тестирование
66.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1		1		Практическая работа;
67.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1		1		Практическая работа;
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1			Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой варФизическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
 Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
 Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;
 Акционерное общество«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 6 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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:

иант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. -М.: Юнити, 2017. - 288 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. -М.: Юнити, 2016. - 431 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

