# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет образования Администрации Хвойнинского муниципального округа Новгородской области

МАОУСШ № 2 п. Хвойная

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

На заседании педагогического совета

Протокол № от "30 августа 2023" г.

Приказ № от "" августа 2023г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2994261)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Аристархова Любовь Юрьевна

учитель физической культуры

Хвойная 2023

# 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 спосбностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

# МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

# 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** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения,конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения,конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | 0 | 0 |  | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности;;осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0 | 0 |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| Итого по разделу | 3 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; | Письменный контроль; | Инфоурок, учи.ру |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.5 | 0 | 0 |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;составляют дневник физической культуры; | Письменный контроль; | Инфоурок, учи.ру |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и«неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.5 | 0 | 0 |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;составляют дневник физической культуры; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0 | 0 |  | составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.5 | 0 | 0 |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают способ проведения одномоментной пробыв состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; | Тестирование; | Инфоурок, учи.ру |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 | 0 | 0 |  | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.5 | 0 | 0 |  | составляют дневник физической культуры; | Самооценка с использованием«Оценочного листа»; | Инфоурок, учи.ру |
| Итого по разделу | 5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0 |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; | Письменный контроль; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 0.5 | 0 | 0 |  | составляют содержание занятия по развитию координациис использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 0.5 | 0 | 0 |  | составляют содержание занятия по развитию координациис использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; | Письменный контроль; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры; | Письменный контроль; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 0.5 | 0 | 0 |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 2 | 0 | 0 |  | выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; | Зачет; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; | Контрольная работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 | 1 | 0 |  | описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 0.5 | 0 | 0 |  | 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); | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;разучивают стартовое и финишное ускорение;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 2 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега** | 2 | 0 | 0 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно- силовых способностей** | 2 | 0 | 0 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.24. | *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 |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.25. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 2 | 1 | 0 |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 3 | 1 | 0 |  | контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 0 |  | Техника безопасности на уроках лыжных гонок.; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 2 | 1 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 0 |  | разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 0 |  | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | 0 | 0 |  | разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; | Зачет; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 1 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»** | 2 | 0 | 0 |  | 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;; | Зачет; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 2 | 1 | 0 |  | описывают технику выполнения броска, сравнивают еёс имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 2 | 0 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 1.5 | 1 | 0 |  | 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;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Устный опрос; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении** | 2 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении** | 2 | 1 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; | Зачет; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 2 | 0 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 0.5 | 0 | 0 |  | ;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.; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.44. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 0.5 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.45. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 0.5 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Зачет; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.46. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 0.5 | 0 |  |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| 3.47. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; | Инфоурок, учи.ру |
| Итого по разделу | 59 |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 1 | 0 | 0 |  | ;осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; Тестирование; | Инфоурок, учи.ру |
| Итого по разделу | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 7 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упр .Правила т/б на уроках л/а. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 2. | Техника бега на длинные дистанции. Техника старта и финиширования. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 3. | Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 4. | Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 5. | Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 6. | Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 7. |  Правила составления индивидуального режима дня | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 8. | Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 9. | Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишени .Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега | 1 | 1 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 11. | Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 12. | Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий. Техника бега с низкого старта. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 13. | Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 14. | «История возникновения игры баскетбол» Соверш.енствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.Техника безопасности на уроках б/б. | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |
| 15. | Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 16. | Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу» Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 17. | Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения. Игра в мини- баскетбол. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 18. | Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 19. | Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 21. | Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места.Зачет - штрафной бросок 2- мя руками. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 22. | Правила игры б/б .Игра в Мини- баскетбол по правилам. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 23. | Ведение в движении. Остановки после ведения мяча. Повороты на месте с мячом- зачет. | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; |
| 24. | Бросок мяча после 2-х шагов .Игра в мини - баскетбол. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 25. | Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |
| 26. | Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |
| 27. | Правила т/б на уроках гимнастики Совершенствование техники кувырка вперед в группировке | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 28. | Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 29. | Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку из стойки на лопатках в полушпагат назад .Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 31. | Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 32. | Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке. Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 33. | Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 34. | Зачет- техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 35. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 36. | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Упражнеия на низкой перекладине .подтягивание на низкой перекладине. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 37. | "Мост" из положения лежа(д).Переворот боком(юн).Подтягивание на высокой перекладине(юн) на низкой (д) | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |
| 39. | Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода. Техника безопасности на уроках л/г. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 40. | Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом. Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 41. | Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступание. Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 42. | Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка».Техника спуска на лыжах с пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 43. | Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона. Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 44. | Техника одновременного одношажного хода .Спуск в основной стойке. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 45. | Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона .Передвижение по дистанции 2 км б/у времени. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 46. | Дистанция 1 км с учетом времени. Спуски с гор изученными способами. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 47. | Преодоление дистанции 2 км б/у времени. Игры на спуске. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | Повороты на месте махом одной .Техника попеременного 2- шажного хода- зачет. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 49. | Организация и проведение самостоятельных занятий. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |
| 50. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 51. | Техника безопасности на уроках волейбола .«История возникновения игры волейбол». | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |
| 52. | Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе. Правила игры волейбол. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 53. | Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе. Работа мячом над собой 2-мяч руками. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 54. | Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Работа с передачей сверху в парах. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 55. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели .Знакомство с понятием«физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |
| 56. | Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку Правила игры волейбол. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 57. | Игра по правилам в мини- волейбол .Подача нижняя прямая и боковая. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 59. | Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе. Двусторонняя игра в мини- волейбол. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 60. | Зачет - передача мяча над собой двумя руками сверху. .Двусторонняя игра в/б. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 61. | Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе .Двусторонняя игра в/б по правилам. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 62. | Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе .Зачет - нижняя прямая подача. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 63. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 64. | Знакомство с понятием«физкультурно-оздоровительная деятельность. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |
| 65. | Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки. | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |
| 66. | Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67. | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 68. | «История возникновения игры футбол» .Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 0 |  | Письменный контроль; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 8 | 0 |  |  |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5—7 классы: учеб;

для общеобразоват. уч- Ф50 реждений / [М. Я. Виленский; И. М. Туревский;

Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского ;

Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–7 классы. Методическое пособие 2694 авторы: Немова Ольга Арнольдовна

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «Я иду на урок физкультуры»

[http://festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/) – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал

<http://collection.edu.ru/>- Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/>- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>- Всероссийский Интернет – педсовет

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический Перекладина гимнастическая Брусья гимнастические разновысокие

Брусья гимнастические параллельные

Кольца гимнастические с механизмом крепления

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Скамейка гимнастическая мягкая

Скамья атлетическая вертикальная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Мяч малый (мягкий)

Палка гимнастическая Обруч гимнастический

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

компьютер, проектор