**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКО ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Администрация МО "Всеволожский муниципальный район" ЛО

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| методическим объединением | Заместитель директора по УВР | Директором МОБУ "СОШ |
| учителей физической культуры | _____Исаева С.О. | "Сертоловский ЦО №2" |
| руководитель МО | | _____Волкова В.Н. |
| | Протокол №1 | |
| _____Иванова С.А. | от "25" 08 2022 г. | Приказ №148 |
| | | от "25" 082022 г. |
| Протокол №1 | | |

от "25" 08.2022 г.

**РАБОЧАЯПРОГРАММА**
**(ID 1058027)**

Учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Лазарева Оксана
Учитель физической культуры

г.Сертолово 2022г

## 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 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## 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** | 0.5 | 0 | 0 | 02.09.2022 | высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; | Устный опрос; | |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.5 | 0 | 0 | 09.09.2022 | задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; | Устный опрос; | |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Устный опрос; | |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0 | 0 | 04.11.2022 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Тестирование; | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.25 | 0 | | 16.09.2022 | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; | Письменный контроль; | |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.25 | | | 14.10.2022 | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Письменный контроль; | |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.25 | | | 23.09.2022 | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием | Устный опрос; | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | наследственных программ»;; | | |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.5 | | | 11.11.2022 | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Устный опрос; | |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.25 | | | 30.09.2022 | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Практическая работа; | |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | | | 02.12.2022 | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | Практическая работа; | |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.5 | | | 03.02.2023 | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; | Практическая работа; | |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.25 | 0 | 0 | 21.10.2022 | разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; | Практическая работа; | |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.5 | | | 20.01.2023 | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; | Практическая работа; | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 1.75 | | | 24.03.2023 | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Практическая работа; | |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 0 | Окт. | Знакомство и понятие»физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением « физкультурно-оздоровительной деятельности» в здоровом образе жизни современного человека; Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневник физической культуры | Устный опрос | |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | | 1 | окт | Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневник физической культуры | | |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 | 0 | 1 | окт | Разучивают упржнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилктики утомления во время физических занятий. | Устный опрос | |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 | окт | Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания | Устный опрос | |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 1 | нояб | Разучивают упражнение на подвижность | Работа на уроке | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | суставов, выполняют их,с разных исходных положений с одноименными и разноименными движениями рук и ног; вращением туловища с большой амплитудой. | | |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 1 | Нояб. | Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его. | Работа на уроке | |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 | 0 | 1 | нояб | Разучивают упражнение с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. | | |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительн ая деятельность** | 1 | 0 | 1 | окт | Знакомство и понятие «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением « физкультурно-оздоровительной деятельности» в здоровом образе жизни современного человека; | Работа на уроке | |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 | 0 | 1 | окт | Описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выявляют возможность появления ошибок и причин их появления(на основе предшествующего опыта);совершенствуют технику выполнения кувырка вперед за счет повторения техники подводящих упражнений( перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке и на месте. | Зачет; Работа на уроке | |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 | 0 | 1 | окт | Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выявлением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий. | Зачет; Работа на уроке | |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 | 0 | 1 | окт | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники кувырка вперед ноги «скестно»; Описывают | Зачет; Работа на уроке | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | технику выполнения с выделением фаз движения, выявляют возможность появления ошибок и причин их появления(на основе предшествующего опыта); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед ноги «скрестно» для самостоятельных занятий. | | |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 1 | окт | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнениенаблюдая за техникой образца учителя. | Зачет; Работа на уроке | |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастическог о козла** | 1 | 0 | 1 | нояб | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка ; | Зачет; Работа на уроке | |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1 | 0 | 1 | нояб | Знакомятся с комбинацией;анализируют трудность выполнения еу упражнений; разучивают упражнение комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном, на низком гимнастическом бревне. | Зачет; Работа на уроке | |
| 3.15. | *Моуль «Гимнастика»* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 1 | нояб | Разучивают лазание одноименным способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстрированным образцом и выполняют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в группах);знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удержания на плечах»выделяют технически сложные его элементы. | Зачет; Работа на уроке | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 1 | Нояб. | Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке(обучение в парах); контролируют технику выполнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстрированным образцом и выполняют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в группах) | Зачет; Работа на уроке | |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2 | 1 | 1 | Сент. Май. | Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают ее на учебной дистанции (за лидером с коррекцией скорости передвижения учителем). | Зачет; Работа на уроке | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 2 | 1 | 1 | Сент. май | Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой. | ; Работа на уроке | |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 | 1 | 1 | сент | Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта в учебной дистанции 60 м. | Практические занятия | |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом«согнув ноги»** | 2 | 1 | 1 | Сент. май | Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и прыжка в длину с разбега способом согнув ноги; контролируют технику выполнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстрированным образцом и выполняют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в группах) | Практические занятия | |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности** | 1 | 0 | 1 | | Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их | Практические занятия | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | | | | | использования для развития скоростно –силовых способностей. | | |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 2 | 0 | 2 | Сент. | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстрированный образец метения, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную цель; разучивают технику метания малого мяча по фазам движения и полно координации. | Практические занятия | |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0 | 1 | Сент.<br>май | Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на урокепри выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точного движения. | Учебный диалог | |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1 | 1 | 0 | Сент. | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстрированный образец метения малого мяча на дальность с трех шагов,, выделяют основные фазы движения сравнивают их с фазами техники метания в неподвижную цель; анализируют образец техники метания учителем ,сравнивают ее с иллюстрированным материалом ,уточняют технику фаз движения анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, предлагают способы их устранения. | Практические занятия | |
| 3.25. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | 1 | 0 | 1 | Янв. | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстрированный образец техники перемещения двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий для закрепления и совершенствования техники передвижения на лыжах двушажным ходом; повторяют имитационные и подводящие упражнения передвижения по фазам движения и в полной координации. | Практические занятия | |
| 3.26. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в** | 1 | 0 | 1 | Янв. | Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. | Учебный диалог | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **передвижении на лыжах для развития выносливости** | | | | | | | |
| 3.27. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания** | 2 | 0 | 1 | Янв.<br>Февр. | Закрепляют и совершенствуют технику поворотов на лыжах способом переступания на месте при движении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах);применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. | Практические занятия | |
| 3.28. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»** | 1 | 0 | 1 | Янв. | Изучают и анализируют технику выполнения подъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстрированному образцу, проводят сравнения с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъема в горку на лыжах способом «лесенка»; контролируют технику подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах) | Практические занятия | |
| 3.29. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона** | 2 | 0 | 1 | Февр. | Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику спуска на лыжах другими учащимися. выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах); | Практические занятия | |
| 3.30. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона** | 2 | 0 | 2 | Февр. | Рассматривают , обсуждают и анализируют иллюстрированный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличие от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; Рассматривают , обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику в преодолении небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику спуска на лыжах другими учащимися. выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах); | Практические занятия | |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 | 0 | 2 | Февр. | Рассматривают , обсуждают и анализируют иллюстрированный образец техники передача баскетбольного мяча двумя руками от груди , стоя на месте , анализируя фазы и элементы | Практические занятия | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | техники; закрепляют и совершенствуют технику двумя руками от груди на месте( работа в парах); Рассматривают , обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи мяча двумя рукам от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым илевым боком (работа в парах) | | |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 2 | 0 | 2 | Февр. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | Учебный диалог | |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 2 | 0 | 2 | Февр. март | Рассматривают , обсуждают и анализируют образец техники ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении по « прямой»; Рассматривают , обсуждают и анализируют технику ведения мяча по «кругу» и «змейкой»,определяют отличительные признаки в их технике и делают выводы. | Практические занятия | |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 2 | 0 | 2 | март | Рассматривают , обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места выделяют фазы движения и особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска и сравнивают ее с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска в корзину мяча по фазам и в полной координации; контролируют технику броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места другими учащимися. выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения(работа в парах); | Практические занятия | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 2 | 0 | 2 | Нояб. | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и | Практические занятия | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | особенности их выполнения; **разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; 6 контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).** | | |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 2 | 0 | 2 | Нояб. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол». | Учебный диалог | |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 2 | 0 | 2 | Нояб. | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). | Практические занятия | |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 2 | 0 | 2 | Декаб. | 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, определя- ют различия в технике выполнения; 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); 6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах). | Практические занятия | |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 2 | 0 | 2 | апр | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения; 6 закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. | Практические занятия | |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и** | 2 | 0 | 2 | апр | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».Практические занятия (с | Учебный диалог | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | | | | | использованием иллюстративного материала) | | |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 2 | 0 | 2 | апр | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; 6 закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Практические занятия | |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 2 | 0 | 2 | апр | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; 6 закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. | Практические занятия | |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 2 | 0 | 2 | май | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; 6 описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; 6 определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; 6 разучивают технику обводки учебных конусов; 6 контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) | Практические занятия | |
| 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** | 30 | 6 | 0 | | Осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. | Тестирование, работа на уроке. | |
| Итого по разделу | | 30 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | | 0 | | | |